سر الطفل السعيد

الكتاب الذي حقق أعلى نسبة مبيعات في العالم للمؤلف «ستيف بيدولف» في طبعة جديدة يغلب عليها روح الفكاهة ودفء المشاعر، وبالطبع طرق عملية ستكون لك نعم العون في تربية أطفالك.

ستيف بيدولف
شارون بيدولف

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

سر
الطفل السعيد

بسم الله الرحمن الرحيم

١٥٥,٤
ب س س

سر
الطفل السعيد

الكتاب الذي حقق أعلى نسبة مبيعات في العالم للمؤلف «ستيف بيدولف» في طبعة جديدة يغلب عليها روح الفكاهة ودفء المشاعر، وبالطبع طرق عملية ستكون لك نعم العون في تربية أطفالك.

ستيف بيدولف
شارون بيدولف

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مُجرّد مكتبة ... not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)

شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)

شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)

شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٢٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمام (المملكة العربية السعودية)

الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الاحساء (المملكة العربية السعودية)

المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)

شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)

أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)

طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)

مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)

الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www. jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

THE SECRET OF HAPPY CHILDREN Copyright © Steve and Shaaron Biddulph 1984, 1988, 1993, 1998. First published in english by Bay Books, Sydney Australia, in 1984. This edition published by arrangement with HarperCollins Publishers Pty Limited, Australia.

MORE SECRETS OF HAPPY CHILDREN Copyright © Steve and Shaaron Biddulph 1994, 1998. First published in English by Bay Books, Sydney, Australia, in 1994. This edition published by arrangement with HarperCollins Publishers Pty Limited, Australia.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2003. All Rights Reserved.

The secret of happy children

and

More secrets of happy children

Steve Biddulph's worldwide bestseller in a **new edition** full of humour, warmth, and practical help

Steve Biddulph

With Shaaron Biddulph

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

HarperCollins Publishers

المحتويات

الكتاب الأول
سر الطفل السعيد ١

المقدمة ٣

١ بذور فى العقل ٥
إنك تستحوذ على فكر أبنائك يومياً .
وقد تؤدى هذه المهمة على الوجه الصحيح !

٢ ماذا يريد الأطفال حقاً ؟ ٣٩
إن ذلك أرخص من ألعاب الفيديو وأكثر فائدة من الآيس كريم!

٣ التعافى عن طريق الإنصات ٦٣
كيف تساعد أبناءك الصغار على التعامل مع العالم القاسى

٤ الأطفال والعواطف ٧٣
ماذا يجرى بالفعل ؟

٥ الأسرة الحازمة ٩٧
الحزم ! طبقة الآن .

٦ شكل العائلة ١١٧
أبى ؟ من هو أبى ؟

٧ السنوات والمراحل ١٣٥
هل تعنى أن هذا طبيعى

٨ الطاقة وكيف توفرها
الأخبار السارة ـ أطفالك يحتاجونك سعيداً وفى صحة جيدة ١٥٥

ملحق الكتاب الأول ١٦٧
كيف يمكنك المساعدة إن كنت مدرساً ، أو سياسياً ، أو جداً ، أو جاراً ، أو صديقاً

المزيد من المعلومات ١٨٧

الكتاب الثانى

المزيد من أسرار الطفل السعيد ١٩١

المقدمة ١٩٣

١ صنع رجال الغد ١٩٥

٢ الحب الرقيق ٢٠٥
التواصل مع الأبناء

٣ الحب الحازم ٢٣٥
سر السلوك الجيد عند الأطفال

٤ من سيربى أبناءك ٢٧٧
العناية برعاية الطفل

٥ أجور الآباء ٣٢٣

٦ تربية الصبية ٣٣٥
آن وقت التخطيط لنوعية جديدة من الرجال ...

٧ تربية الفتيات ٣٥٥

٨ تحرير الأسرة ٣٧١

الكتاب الأول

سـر الطفـل السعيد

المقدمة

ما سـر افتقار الكثير من الكبار إلى السعادة ؟

فكِّر في كل الأشخاص الذين تعرفهم والذين يعانون من بعض المشكلات ، فكـر فيمن يفتقد الثقة ، أو القدرة على اتخاذ قرارات ، أو الاسترخاء ، أو يعجـز عـن إقامة صداقات ، فكـر فـيمن يتسمون بالعدوانيـة ، أو يحطـون مـن قـدر غيرهـم ويتجاهلون احتياجات كل من حولهم . أضـف إلى كـل الفئات السـابقة كـل مـن يتحاملون على أنفسهم إلى أن يحين موعد جرعة الشراب أو المسكن التالية .

لقد بات الافتقار إلى السعادة وباءً متفشياً في أكثـر دول العـالم ثـراءً وأمنـاً ؛ إذ يلجأ واحد من بين خمسة بالغين إلى العناية النفسية من حين إلى آخر ؛ وتنتهـي زيجة واحدة من بين ثلاث زيجات بالطلاق ؛ كما يحتاج شخص واحد مـن بـين أربعة أشخاص إلى تناول عقار يساعده على الاسترخاء . يالها من حياة عظيمة !

إن البطالة ، والأزمات ، وضعف المستوى المادي ليست مـن العوامـل المسـاعدة ، غير أن الشعور بعدم السعادة قد بات متفشياً بـين كـل الطبقـات الاقتصـادية بـين الأغنياء ، والفقراء ، والطبقات الوسطى . إنهـا مشـكلة يبـدو أن المـال مهمـا بلـغ يبقى عاجزاً عن التصدي لها .

أما الجانب الإيجابي فهو أنه كثيراً ما يفاجئنا البعض بقـدرتهم الدائمـة علـى التفاؤل والإقبال على الحياة . ما السر وراء ذلك ؟ لم تزدهر الروح الإنسانية لـدى بعض الأفراد دون غيرهم بغض النظر عن الظـروف الصـعبة الظـاهرة الـتي تحـيط بهم ؟

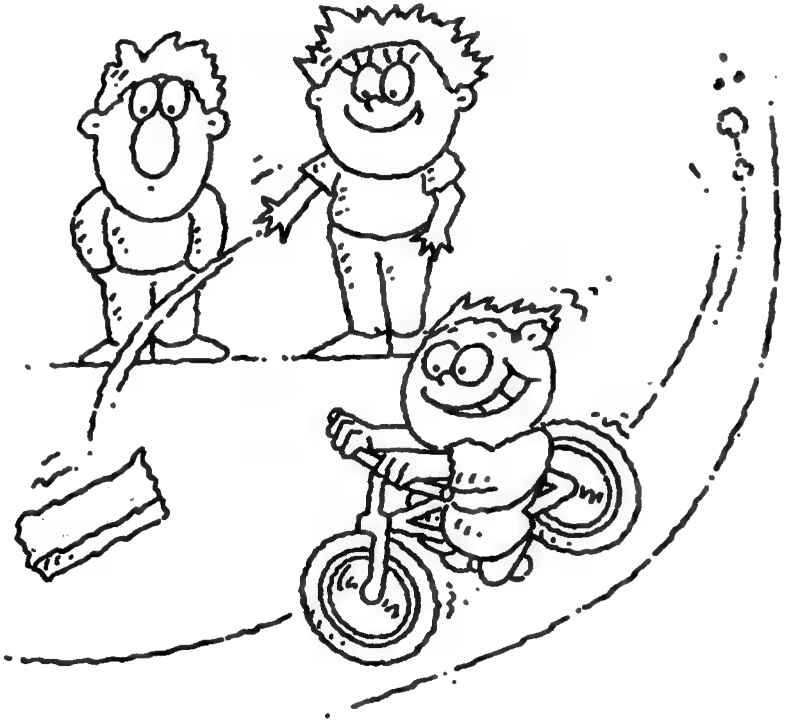
والحقيقة البسيطة هى أن هناك الكثير من الناس مبرمجين علـى عـدم الشـعور بالسعادة . لقد شبوا منذ نعومة أظافرهم على عدم الشعور بالسـعادة ؛ ولـذا فهـم يعيشون الآن بمنأى عنها . قد تكتشف من خلال قراءتك لهذا الكتـاب ـ بمحـض الصدفة ـ أنك تلقن أبناءك كيف يكرهون أنفسهم مما يسبب لهم مشاكل قد تـدوم مدى الحياة .

غير أن الوضع يجب ألا يكون كـذلك . يمكنـك أن تـبرمج أبنـاءك علـى التفـاؤل والمحبة وأن تمنحهم القوة الشخصية وتجعلهم سعداء ، يمكنك أن تمنحهم فرصة جيدة لأن يحيوا حياة طويلة ناجحة ؛ لذا دعنا نبدأ ....

١

بذور فى العقل

إنك تستحوذ على فكر أبنائك يومياً . وقد تؤدي هذه المهمة على الوجه الصحيح !



إنها التاسعة مساءً ، وأنا جالس في مكتبي وأمامي فتاة دامعة العين في الخامسة عشر من عمرها ، تضع على وجهها المساحيق وترتدي ملابساً تفوق سنها بسنوات . غير أن هذا المظهر لم يزدها إلا بؤساً ولم يكسبها إلا مزيداً من الطفولة . كنا نتحدث بشأن رسوبها فى الامتحان وما الذي يمكن عمله حيال هذا الأمر .

إن هذا يُعد من الأمور المألوفة بالنسبة لي ولكل المتعاملين مع المراهقين ، غير أن هذا لا يعني أننا يمكن أن نستعجل الأمر . إن ما يهم في واقع الأمر أن هذه الفتاة الصغيرة الجالسة أمامي تظن أنه أسوأ يوم في حياتها ، وأنها بحاجة إلى كل ما يمكن أن أوفره لها من مساندة ، ووقت ، وتوضيح . والأهم من كل هذا أنها يجب أن تتخذ القرار الصحيح .

سألتها كيف سيكون رد فعل والديها إن علما بالأمر ، فأجابتني بلا تردد قائلة :

" سوف يخبرونني أنهم قد حذروني من قبل . لقد دأبوا على القول بأنني لا أساوي شيئا ! "

وبينما كنت أقود سيارتي فيما بعد في طريق عودتي إلى المنزل ، أخذت هذه العبارة تتردد في ذهني . " لقد دأبوا على القول بأنني لا أساوي شيئاً " . طالما سمعت الآباء وهم يوجهون مثل هذه العبارات إلى أبنائهم .

" أنت ميئوس منك " .
" يا إلهي أنت تشكل دائماً مصدراً للإزعاج " .
" سوف تندم على ذلك وسوف ترى " .
" أنت إنسان سيىء تماماً مثل عمك " ميرف " (الذي يقبع في السجن) .
" أنتِ مثل عمتك " إيف " (التي تسرف في تعاطي الخمر) .
" أنت مجنون ؛ هل تسمعني جيداً ؟ "

هذا هو نوع البرمجة التي ينشأ عليها الكثير من الأبناء ، وهي تتم بدون تفكير من قبل آباء أنهكتهم الضغوط ، كما أن مثل هذه البرمجة تواصل مسيرتها داخل العائلة وكأنها لعنة تنتقل من جيل إلى جيل ، وهو ما يطلق عليه " نبوءة تحقيق الذات " لأن تكرار قولها بشكل دائم يجعلها تتحقق في أغلب الأحيان . إن الطفل بنبوغه وقدرته على التصور سوف يسعى دائماً للوصول إلى الصورة التي رسمتها له !

هذه نماذج متطرفة قد نعتبرها منذ الوهلة الأولى نماذج مدمرة ، غير أن أغلب أساليب البرمجة تبقى غير محسوسة ، راقب الأطفال وهم يلعبون في فناء خال ، أو عندما يتسلقون الأشجار . " سوف تسقط ! إحذر ! سوف تزل قدمك ! " هكذا سوف يتعالى صوت الأم التي يعتريها القلق وهى تقف من وراء السور .

ينهي الأب ـ نصف الثمل ـ مشادته الكلامية نصف الحامية مع زوجته التي انطلقت متأففة لشراء بعض التبغ . " هذه هي الحقيقة يا بني ، لا تثق بأي امرأة أبداً ، وإلا ستستغلك " . فيرسم الابن ذو السبع سنوات علامات الجدية على وجهه ويومئ برأسه موافقا : " نعم يا أبي " .

أما العبارات التالية فسوف تسمعها داخل الملايين من غرف المعيشة والمطابخ :

" يا إلهي ، أنت كسول " .
" أنت شديد الأنانية " .
" كف عن ذلك أيها الأحمق الغبى " .
" أنت غبي " .
" اعطني إياها أيها الأحمق " .
" أنت وباء " .

إن مثل هذه العبارات لا تسيء إلى الطفل بشكل مؤقت فقط . إن مثل هذه العبارات التي تنتقص من قدر الطفل تسري في نفسه كالتنويم المغناطيسي وتتحكم في تصرفاته لاشعورياً وكأنها بذور في عقله ، تلك البذور التي سوف تنمو وتشكل الصورة الذاتية التي يحملها الطفل لنفسه والتي سوف تشكل في نهاية المطاف جزءاً من شخصيته

كيف ننوم أبناءنا مغناطيسياً ؟

إن التنويم المغناطيسي والايحاء كانا دائماً بمثابة مصدر للإبهار ، فهما يتسمان بشيء من الغموض والبعد عن الواقعية ، ومع ذلك فهما مقبولان من الناحية العلمية . كما أن أغلب الناس قد شهدوا مثل هذه الأشياء ربما في أحد العروض المسرحية ، أو كوسيلة مساعدة للإقلاع عن التدخين ، أو في إحدى شرائط الاسترخاء .

إن العناصر الأساسية المستخدمة في التنويم المغناطيسي تبدو مألوفة بالنسبة لنا : تلك الأداة التي تستخدم لصرف انتباه العقل ، وتلك النبرة الصوتية الآمرة (" أنت تشعر بالنعاس ! ") ، وتلك النبرة الإيقاعية المتكررة لعبارة التنويم المغناطيسي (" هيا استيقظ ! ") . كما أننا جميعاً على دراية بتلك الإيحاءات التي تلي التنويم المغناطيسي ، والقدرة على ترسيخ أحد الأوامر التي يقدم الشخص الخاضع للتنويم على تنفيذها فيما بعد على الرغم من المخاوف التي تعتريه في أغلب الأحيان مع تلقي الإشارة المتفق عليها . كل هذا يشكل عرضاً مسرحياً ناجحاً ، غير أنه يعتبر أيضاً وسيلة علاج ممتازة في أيدي الممارسين المتخصصين .

أما ما لا يدركه الكثيرون فهو أن " التنويم المغناطيسي يعتبر أحد الأحداث التي نتعرض لها يومياً " . فهناك بعض العبارات تُدخلنا إلى منطقة اللاشعور عند أطفالنا مما يمكننا من برمجتها حتى دون أن تكون لدينا نية فعلية للإقدام على ذلك .

إن المفهوم القديم الذي يرى أن التنويم المغناطيسي يستلزم خضوع الشخص لحالة عقلية مختلفة أو حالة من النشوة قد تلاشى ، لقد كان ذلك شكلاً واحداً من أشكال التعلم اللا شعوري ، أما الحقيقة المفزعة فهي أنه يمكن برمجة العقل البشري في حالة اليقظة الطبيعية فى فترة تمتع الشخص بوعيه الكامل .

وقد شرع الكثير من رجال المبيعات والإعلان ، وكذلك المحامين في الولايات المتحدة في تعلم كيفية تطبيق طرق التنويم المغناطيسي في محادثات العمل التقليدية ـ إنها فكرة مخيفة . ولكن لحسن الحظ ؛ فإنه يمكن التصدي للتنويم المغناطيسي إن كان الشخص واعياً بما يدور حوله . أما التنويم المغناطيسي الذي يقع بالمصادفة فهو يشكل ـ على الرغم من كل شيء ـ جزءاً من الحياة اليومية . إن الآباء يرسخون في عقول أبنائهم ـ دون أن يدركوا ـ بعض الرسائل ؛ وسوف

يكون لهذه الرسائل صدى على مدى عمر الطفل ما لم يتم التصدى لها بشكل قوي .

مُنوم مغناطيسياً دون أن يدري

اشتهر الطبيب الراحل د. " ميلتون إريكسون " بكونه رائداً للتنويم المغناطيسي في العالم . وفي أحد الأيام ؛ تم استدعائه لكي يعالج مريضاً كان يعاني آلاما مبرحة بسبب مرض السرطان ، غير أنه كان يرفض أن يخضع للتنويم المغناطيسي فى حين لم تكن مسكنات الألم تجدي معه . فما كان من " إريكسون " إلا أن توقف عند جناحه الخاص في المستشفى وبدأ يحادثه عن هوايته في زرع الطماطم .

كان بوسع أي مستمع جيد أن يلحظ هذا الإيقاع غير المألوف الذي استخدمه " إريكسون " في حديثه وتركيزه على بعض العبارات الغريبة مثل " عميقاً " (داخل التربة) ، ولكي تنمو " جيدة وقوية " وتكون " سهلة " (في الحصاد) ؛ " دافئة وناعمة " (داخل الغرفة الزجاجية) . كما كان بوسع أي مراقب أن يلحظ أن وجه " إريكسون " وهيئته كانا يتغيران قليلاً وهو يوجه إلى الرجل هذه العبارات الرئيسية . أما المريض ، فقد ظن أنه مجرد حوار لطيف . غير أن الرجل لم يشعر بأي ألم إلى أن وافته المنية بعدها بخمسة أيام كما توقع الأطباء .

الرسائل التي تحمل الضمير " أنت "

إن عقل الطفل يموج بالأسئلة ، ربما كان أبرزها هو " من أنا ؟ " " كيف سأكون ؟ " " ما نوع الحياة الذي يلائمني ؟ " إنها أسئلة تدور حول تعريف الذات أو الهوية ، وهي تلك الأسئلة التي نبني عليها حياتنا نحن الكبار ، والتي ننظر إليها بوصفها أساس نبني عليه كل القرارات المصيرية . أما عقل الطفل ؛ فهو يتأثر بشكل هائل بالعبارات التي تبدأ بالضمير " أنت ".

سواء أكانت العبارة هي " أنت كسول جداً " أو " أنت طفل رائع " ؛ فسوف تتجه هذه العبارات من فم الشخص الكبير " العظيم " لتترسخ بعمق في العقل

الباطن للطفل . لقد سمعت الكثير من الكبار الذين يواجهون أزمات في حياتهم يستدعون ما كان يقال لهم في مرحلة الطفولة : " أنا إنسان عديم القيمة ؛ أعرف أنني كذلك " .

تصور كم ستتغير حياة طفلك إن كان لديه المعتقدات التالية عن نفسه ...

- **أنا إنسان جيد .**
- **أستطيع أن أتواءم مع أغلب الناس .**
- **أستطيع أن أتصور الأشياء أحياناً .**
- **أنا أتمتع بعقلية جيدة .**
- **أنا إنسان مبدع بحق .**
- **إنني أتمتع بجسد قوي وصحي .**
- **إنني أحب مظهري .**

يطلق علماء النفس (الذين يميلون إلى تعقيد الأمور) على مثل هذه العبارات كلمة " خصائص " .

إن هذه الخصائص توالي ظهورها مراراً وتكراراً في حياة الطفل بعدما يكبر .

" **لم لا تدون اسمك في كشف الترقيات ؟** "

" **لأننى لا أتمتع بالكفاءة المطلوبة** ".

" **لكنه يشبه زوجك السابق تماماً . لم تزوجته إذن ؟** "

" **إننى حمقاء بحق ؛ أعتقد أنني كذلك " لأننى مجرد حمقاء على ما أعتقد** " .

" **لم تسمح لهم أن يدفعوك هكذا ؟** "

" **لأن هذه هى قصة حياتى** ".

إن مثل هذه العبارات " أنا لا أتمتع بالكفاءة المطلوبة " و " أنا حمقاء " لا تنبع من فراغ . إنها مسجلة في عقل هؤلاء الأشخاص ؛ لأنها كانت تكرر عليهم في سن لم يكن يسمح لهم بمناقشة مدى مصداقية هذه العبارات . " ولكن بكل تأكيد " بوسعك أن ترد عليَّ قائلاً : " لكن الطفل يجب أن يعترض على تلك الرسائل الموجهة إليه والتي تحمل الضمير أنت ، أليس كذلك ؟ "

إن الطفل يفكر بالطبع في كل الأشياء التي تقال له كي يتبين مدى صحتها ، غير أنه قد يعجز عن المقارنة لعدم وجود معايير يقارن وفقاً لها . فنحن نتسم في بعض الأحيان بالكسل ، والأنانية ، والفوضى ، والغباء ، والنسيان ، وإيذاء الآخرين ، وهكذا . إن هذا الواعظ المتأجج الثوري الذي كان يدوي صوته كالرعد في دور العبادة قائلاً : " لقد أذنبتم جميعاً ! " كان محقاً ؛ فكلنا بالفعل قد أذنب !

" إن الكبار يعرفون كل شيء ؛ حتى أن بوسعهم أن يقرأوا ما يدور بعقلك " . هذا هو ما يظنه الطفل . ولعل هذا هو ما يفسر سر عصبيته وتصرفه بطريقة خرقاء عندما تصفه بأنه " أخرق " . أما عندما تصف الطفل بأنه كـ " الوباء " ، فإنه يشعر بأنه مرفوض ويصبح يائساً من قبول الآخرين له أو استعادة ثقته بنفسه ؛ ولذلك فهو يقوم بإزعاج الآخرين . أما عندما تنعت الطفل بأنه " أحمق " ؛ فقد يعارضك بعنف على المستوى الظاهري ، غير أنه في سريرته سوف يوافقك الرأي بمنتهى البؤس . إنك أنت الكبير ، لذلك يجب أن تكون محقاً .

إن الرسائل التي تحمل الضمير " أنت " تعمل على المستويين الواعي واللاواعي . كثيراً ما أطلب من الأطفال أثناء عملي أن يصفوا لي أنفسهم ، فيجيبونني بمثل هذه العبارات " أنا طفل سيء " أو " أنا مزعج " .

أما البعض فتبدو عليهم بوضوح علامات الحيرة ، فيجيبون قائلين : " أبي وأمي يدَّعون أنهم يحبونني غير أنني لا أعتقد ذلك " . إنهم على المستوى الواعي يسمعون بالفعل عبارات الحب الظاهرية ، غير أنهم على المستوى اللاواعي يسمعون ، ويرون ، ويشمون شعوراً مختلفاً ينبعث من وراء هذه الكلمات .

إن الطريقة التي نقول بها هذه العبارات هي العامل المحدد للإحساس . يمكنك أن تقول لطفلك : " أنا غاضب منك ، وأريدك أن تنظم لعبك الآن ! " ومع ذلك لا تخش أن يكون لمثل هذه العبارة أي تأثير دائم على طفلك . أما إن قلت : " أيها المشاكس الكسول ، لم لا تؤدي أبداً ما يطلب منك ؟ " وعكفت

على تكرار هذا النوع من الرسائل أثناء حدوث أي شجار ، فسوف يكون لذلك بكل تأكيد أثره على الطفل .

لا تتظاهر بأنك تشعر بالسعادة أو الحب في الوقت الذي لا تشعر فيه بذلك ؛ إنه أمر محير وقد يدفع أبناءك إلى الهروب والتخبط على المدى البعيد ، يمكنك أن تكون صادقاً في مشاعرك دون أن تهين أبناءك ، ويمكنهم أن يتفهموا مثل هذه الأعذار " أنا متعب اليوم " أو " أنا غاضب جدا الآن " ... وخاصة إن كانت مثل هذه العبارات تتفق مع ما يشعرون به . سوف يساعدهم ذلك على إدراك أنك إنسان أيضاً ، وهو ما يعتبر من الأمور الجيدة .

في أحد الاجتماعات التي التقيت خلالها بعدد كبير من الآباء ؛ طلبت منهم أن يذكروا الرسائل التي تبدأ بالضمير " أنت " التي مازالوا يتذكرون أنها قيلت لهم أيام الطفولة ، ثم دونتها على لوح أبيض وكانت النتيجة هي الآتي :

أنت كسول وأخرق وغبي

أنتِ فتاة مزعجة ؛ أصغر من أن تفهمي مثل هذه الأمور

أنت أناني أحمق

أنت وباء قذر

أنت أهوج غير مقدرٍ للأمور

أنت دائماً متأخر ، أنت طماع

أنت سيء السلوك وبلا عقل ، أنت مزعج

أنت جبان ومجنون

أنت دائماً تثير اشمئزاز أمك

أنت قبيح وتافه وغير ناضج

تماماً مثل والدك

... وهكذا توالت العبارات

جاءت الأمثلة بطيئة في البداية ، ولكن مع استثارة ذاكرة الحضور ؛ توالت حتى ملأت اللوح الأبيض وعمت حالة من الهياج في قاعة المحاضرة . ولكن بعد ذلك بدت حالة الارتياح والاسترخاء واضحة في القاعة الكبيرة بعدما جهر الجميع بصوت مرتفع بكل العبارات التي كانت تجرحهم منذ زمن بعيد .

وقد عبرت قلة قليلة فقط من هذا الجمع عن أن آباءهم كانوا يتعمدون إيذاءهم أو تدميرهم ، لقد كانت هذه ببساطة إحدى الطرق التي كان يوجه بها الآباء أبناءهم .

" أخبره أنه سيء وسوف يسعى بذلك لإصلاح نفسه " . تلك هي عصور الظلام بالنسبة لتربية الأطفال ، أما الآن فإننا نحاول الهروب منها .

عقلك يتذكر كل ما حدث لك

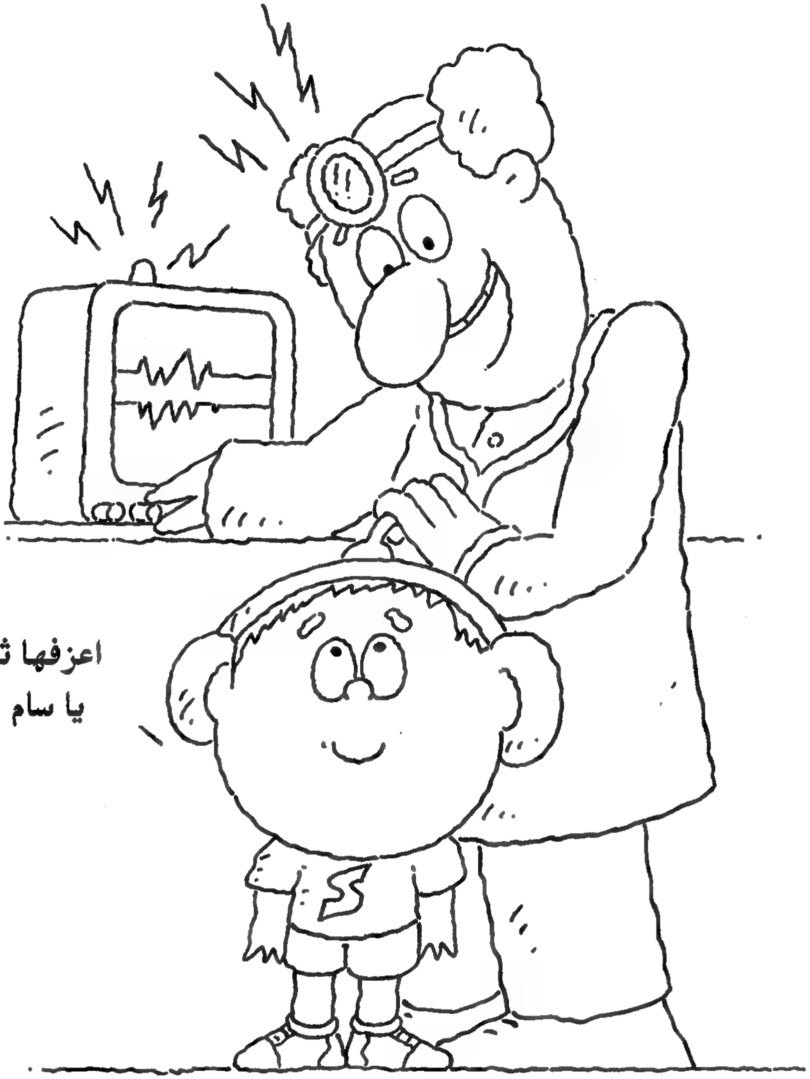
كان مرضى الصرع ـ في الخمسينيات من القرن العشرين ـ يجدون معاناة كبيرة لأن الأدوية التي تُستخدم الآن لم تكن قد تطورت على هذا النحو . وقد اكتشف رجل يدعى " بنفيلد " في ذلك الوقت أن هناك عملية يمكن أن تجرى لمساعدة الحالات الأكثر حرجاً ، وذلك عن طريق عمل بعض الجروح على سطح مخ المصاب للحد من أو التصدي النهائي لتلك " النبضات الكهربية الزائدة " التى تسبب نوبات الصرع .

والجزء المثير فى الأمر ـ وأتمنى أن تتمالك نفسك وأنت تقرأ ذلك ـ أنه كان يطلب من المريض لدواعٍ أمنية أن يكون واعياً ، أي أن العملية كانت تجرى باستخدام التخدير الموضعى فقط ، حيث كان الجراح يقوم باستئصال جزء صغير من الجمجمة ثم يقوم بعمل القطع ثم يعيد هذا الجزء مرة أخرى ويحيك الجلد . إنه أمر يصيبني بالقشعريرة أنا أيضاً ، ولكن كان هذا أفضل من المرض نفسه !

كان المرضى ـ أثناء الجراحة ـ يعايشون تجربة مثيرة للدهشة ، فبينما كان الطبيب يتلمس سطح المخ بطريقة حساسة بواسطة مسبار رقيق ؛ فإن المريض قد يشعر فجأة وكأن الذكريات الحية قد تجمعت ، كأن يتذكر مشاهد فيلم " ذهب مع

الريح " كاملاً وفى نفس الوقت يشم رائحة العطر الرخيص في دار العرض وطريقة تصفيف الشعر الغريبة للشخص الذي يقف في مقدمة دار العرض ! وعندما كان الطبيب ينتقل بواسطة المسبار إلى منطقة أخرى ؛ كان المريض يرى أمامه عيد ميلاده الرابع على الرغم من أنه كان مستيقظاً تماماً وجالساً على كرسي كان هذا الأمر يتكرر مع كل مريض مع اختلاف الذكريات بالطبع .

وقد دعمت الأبحاث اللاحقة هذا الاكتشاف المذهل : إن كل شيء ، كل مشهد ، كل صوت ، كل كلمة ، كل ذلك يختزن داخل عقل الإنسان إلى الأبد مصحوباً بالأحاسيس التي كانت ترافق هذه الأحداث . قد نجد صعوبة في التذكر في الكثير من الأحيان ، ولكن الذكريات موجودة وتؤثر علينا . إن حياتنا بكامل تفاصيلها مدونة على سطح المخ المجعد .



أما السمع اللاشعوري ؛ فهو ظاهرة أخرى تعرضنا لها جميعاً بالطبع . فعندما تتواجد في حفل أو اجتماع ؛ فإنك تستمع إلى شخص قريب منك . إن الغرفة تعج بالناس والأحاديث وربما الموسيقى أيضاً . وفجأة ؛ تسمع اسمك يتردد في أحد

الحوارات عبر الغرفة ، أو اسم صديقك ، أو أي شيء يتعلق بك . فتفكر في نفسك قائلاً : " ترى ماذا يقولون عني ؟ "

كيف يحدث هذا ؟ لقد اكتشفنا من خلال البحث أن السمع يتكون من جزئين : الأول ما تلتقطه أذنك ، والثانى ما تنتبه إليه بشكل واعٍ .

على الرغم من أنك تكون غير واعٍ بذلك ، فإن القدرة المذهلة الّتي يتمتع بها جهازك السمعي تعمل على فرز كل المحادثات التي تجري في الغرفة الواسعة ، وما أن تلتقط كلمة أو عبارة ذات دلالة معينة لك ، يتحول قسم لوحة التشغيل في عقلك إلى الانتباه الواعي لهذه المحادثة ، ليس بوسعك بالطبع أن تستمع لكل ما يقال فى نفس الوقت ، غير أن هناك فرز مبدئي ينقب عن الرسائل الهامة . لقد خلصنا إلى هذه النتيجة من خلال العديد من التجارب ، وكذلك من خلال حقيقة أن الشخص المنوم مغناطيسياً لديه القدرة على تذكر الأشياء التي " لم يلحظها بعقله الواعي في وقتها ! "

وقد تم تسجيل الموقف التالي في مختلف أنحاء العالم :

في وقت متأخر من مساء إحدى الليالي ، انحرفت إحدى القاطرات عن الطريق وانحدرت من أعلى وحطمت الجدار الأمامي لأحد المنازل . وعندما دخل رجال الإنقاذ إلى المنزل ؛ فوجئوا أن هناك أماً شابة تغط فى سبات عميق ؛ حتى أنها لم تلتفت إلى صوت الارتطام . وبينما كانوا واقفين هناك لا يعرفون كيف يتصرفون ؛ شرع ابنها الصغير في البكاء في الغرفة الخلفية . فاستيقظت الأم على الفور قائلة : " يا إلهي ... ماذا هناك ؟ "

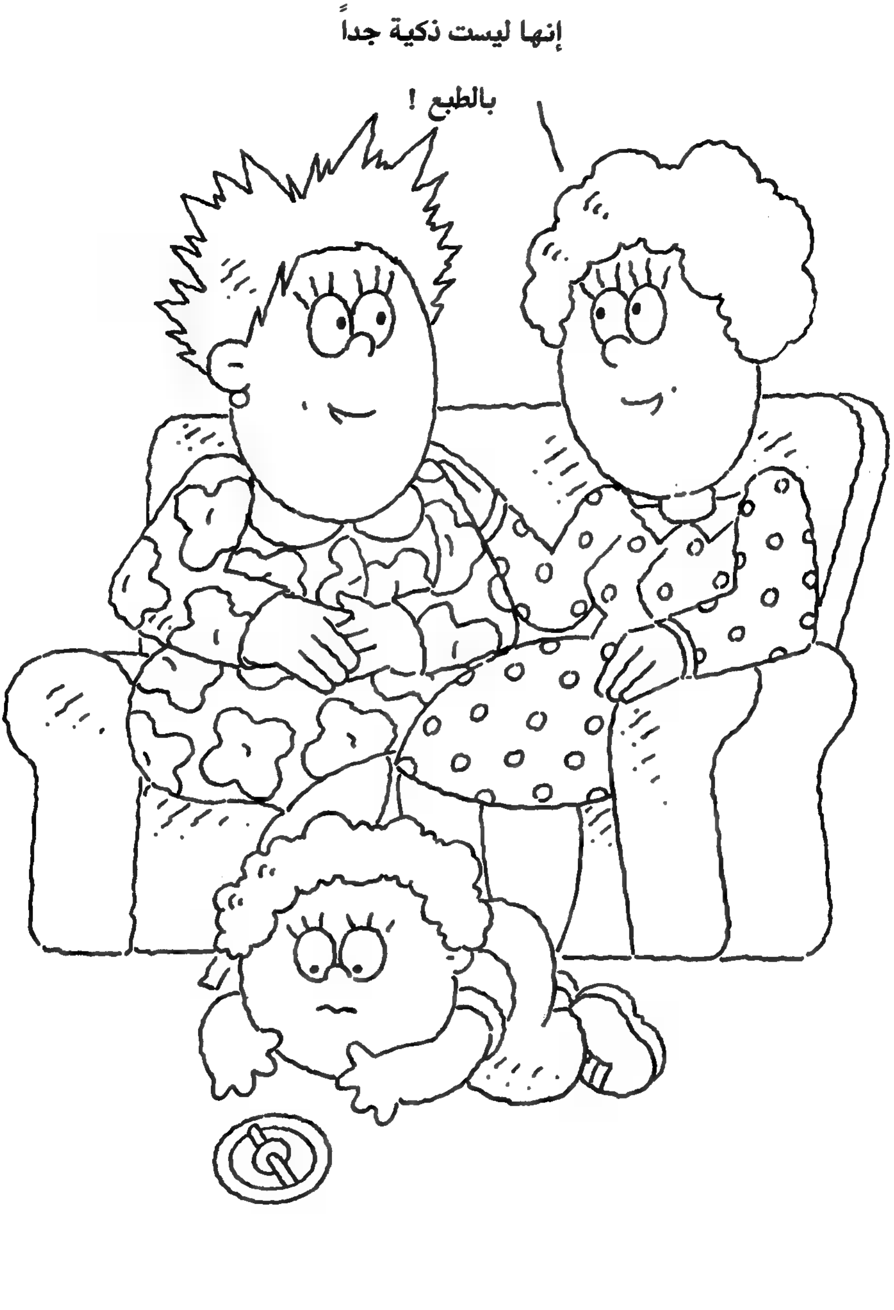
إن نظام الفرز في جهازها السمعي يعمل أثناء نومها ، ولكنه يبحث عن شيء واحد فقط وهو صوت طفلها الرضيع ، وهذا الصوت فقط هو ما ينتقل إلى عقلها الواعي .

ولكن ما علاقة كل ما سبق بأطفالنا ؟ فكّر في كل الأشياء التي نقولها عن أطفالنا مفترضين أنهم لا يسمعوننا ، ثم تذكر قدرتهم الفائقة على السمع (حيث يسمعون صوت غلاف قطعة الحلوى على بعد ٥٠ متر !) . يمكننا أيضاً أن نضيف إلى ذلك وقت النوم ؛ لأن هناك دليل واضح يشير إلى أن الأصوات والعبارات يتم تدوينها حتى أثناء الحلم أو النوم .

هناك أيضاً وقت آخر يجب أن نلتفت إليه ، وهو ذلك الوقت الذي لم يستطع فيه الطفل بعد (أو لم يقرر بعد أن يجعلك تعلم) الكلام . إن الطفل يستطيع ـ قبل أن يتحدث بشهور ـ أن يتابع أغلب حديثك ؛ إن لم يكن كل كلمة فيه .

من الأمور التي تثير دهشتي غالباً قول بعض الآباء الذين ظلوا يتشاجرون بضراوة على مدى سنوات أو يشعرون بالتعاسة لسبب ما : " إن الأبناء لا يعرفون شيئاً بالطبع " . إن الأطفال ـ في واقع الأمر ـ يعرفون كل شيء عن كل شيء . قد يتفضل الطفل بكتمان الأمر في نفسه ، أو قد يظهره بشكل غير مباشر عن طريق التبول اللا إرادى فى الفراش ، أو محاولة التحرش بأشقائه ، ولكنه يعرف بالطبع . ولهذا عندما تتحدث عن أطفالك ؛ احرص على قول ما ترغب في قوله بالفعل ؛ لأن هذا أيضاً يعتبر قناة مباشرة للوصول إلى عقولهم .

لم لا تشرع في استخدام هذه القناة كي تدعمهم عن طريق التعبير عن الأمور التي تعجبك بصدق وتقدرها للآخرين بينما هم فى مرمى سمعك ؟ إن هذه الطريقة تفيد بشكل خاص في المراحل العمرية التي يتحرج فيها الطفل من الإطراء المباشر .


إنها ليست ذكية جداً
بالطبع !

الاستماع والشفاء

سمعت هذه القصة من أحد أساتذتي وهي الدكتور " فرجينيا ساتير " .

كان هناك طفل أجريت لـه جراحـة لاستئصال اللـوزتين ، غـير أن النزيـف ظـل مستمراً بلا توقف وهو في غرفته الخاصة في المستشفى . فشـاركت الـدكتور " سـاتير " هيئة الأطباء - الذين كـانوا قـد اعتراهـم القلـق - في فحـص القطـع الجراحـي في حلـق الطفل .

وفجأة سألت الطبيبة زملاءها عما كان يحدث أثناء الجراحة .

" كنا قد انتهينا لتونا من إجراء جراحة لاستئصال سرطان الحلق لسيدة مسنة " .

" وما الذي كنتم تتحدثون بشأنه ؟ "

"كنا نتحدث عن الجراحـة الأخـيرة وكيـف أن فرصـة السـيدة كانـت ضـعيفة في الحياة ؛ حيث كان قد وقع لها الكثير من التلف " .

فأخذ عقل الدكتورة " ساتير " يدور بسرعة ، وأخذت تتصور الطفل وهو يخـوض تلك الجراحة الروتينية السهلة تحـت تـأثير التخـدير الكلـي بينمـا يتحـدث فريـق الأطباء عن المريضة السابقة : " ليس أمامها فرصة كبيرة في الحياة " ؛ " إنهـا حالـة متأخرة جداً ".

وبسرعة طلبت إعادة الطفل إلى غرفـة العمليـات بعـد أن لقنـت الأطبـاء مـا يجـب قوله .

إضفاء القوة على رسائلنا

لقد أدرك العلماء أن تأثير الرسالة يكون أعمق في عقل المتلقي إذا كان مصحوباً بإشارات أخرى تدعمها ، مثل اللمس والتواصل البصري وقوة الصوت .

إنه أمر في منتهى البساطة .

إذا قال لك أحدهم " أنت وباء ! " فسوف تشعر باستياء على الأرجح . غير أنه إن قالها وهو مقطب الجبين وبصوت مرتفع ، فسوف يزداد الوضع سوءاً .

فإذا قالها بصوت مرتفع جداً وتحرك باتجاهك وهو يشير إليك مهدداً وقد بدا خارجاً عن وعيه قليلاً ؛ فسوف تشعر أنك تواجه مشكلة .

وإذا كان هذا الشخص يفوقك ضخامة بشكل واضح ، أو كان أحد أفراد عائلتك أو كان أحد الأشخاص الذين تعتمد عليهم ؛ فسوف تظل تذكر تلك الحادثة ـ على الأرجح ـ طوال عمرك .

يبدو أن الرجل والمرأة العصريين (خاصة الذين ينحدرون من أصل أنجلو ساكسوني) قد باتا مكبلين بضغوط الحياة اليومية . لقد أصبحت أحاديثنا وأفعالنا تفتقر إلى العاطفة أو القوة بدرجة كبيرة . أي أننا أصبحنا نميل إلى كبت المشاعر السيئة والجيدة داخل أنفسنا ، وعندما تسير الأمور على غير ما يرام ؛ فإننا نحاول تحمل العبء دون أن نصدر أية إشارات خارجية .

إنه اختبار سمعي ...
ماذا تفعل ؟
... غلاف قطعة شيكولاتة...
على بعد ٥٠ متراً !
قطعة شيكولاته

وبسبب ذلك ، قد يعيش أطفالنا في موقف تكون رسائل الحياة اليومية فيه غامضة بشكل كبير وغير مباشرة : " لا تفعل ذلك الآن يا عزيزي ؛ تعال إلى هنا " . " أنت فتى جيد " . وهكذا تبدو الرسائل السلبية والإيجابية عرضية ومفتقرة إلى التأثير الكبير .

وفيما بعد وفي أحد الأيام عندما تثقل ضغوط الحياة كاهل الأب والأم ؛ ينفجر أحدهما قائلاً : " أيها المزعج ؛ أتمنى أن تصمت " . ومثل هذه العبارات تكون مصحوبة بنظرات قاسية ، أو اقتراب شديد ومفاجئ من الطفل ، أو صوت مدو ، وقدر كبير من فقد السيطرة مما يترك أثره الذي لا ينسى على ذاكرة الطفلٍ . أما الرسالة ؛ فإنها تصبح حتمية على الرغم من عدم صحتها " هذا هو رأي أبي وأمي في ! "

إن الكلمات التي يتخيرها الأب أو الأم في هذه الأوقات العصيبة قد تتسم بالقوة المبالغ فيها :

" ليتك ما أتيت إلى الدنيا " .
" أنت طفل شديد الغباء " .
" أنت تقتلني هل تسمعني ؟ "
" أود أن أخنقك " .

ليس من الأمور السيئة أن تغضب من الأطفال ، أو أن تبدي غضبك أمامهم ، بل على العكس يجب أن يعرف الأطفال أن الإنسان يمكن أن يغضب ، وأن يتخلص من التوتر ، وأن يكون مسموعاً ولكن بشكل آمن . تَذْكُر " اليزابيث كوبلر روس " أن الغضب الحقيقي يدوم لمدة ٢٠ ثانية ويعبر عنه الشخص في شكل ضوضاء . غير أن المشكلة تنبع من كون الرسائل الإيجابية (" أنت عظيم " ؛ " نحن نحبك " ؛ " نحن نعتني بك ") لا تتساوى في قوتها ومصداقيتها مع الرسائل السلبية . فنحن غالباً على الرغم من أننا نشعر بتلك الأشياء ، لا نعمل على توصيلها إليهم .

إن كل طفل تقريباً يحظى بقدر كبير من الحب ، غير أن الكثير من الأطفال قد لا يدركون هذه الحقيقة ، بل وقد يقضي الكثير من الراشدين حياتهم بالكامل معتقدين أنهم كانوا يشكلون مصدراً للإزعاج والإحباط لآبائهم . إنها لمن أكثر

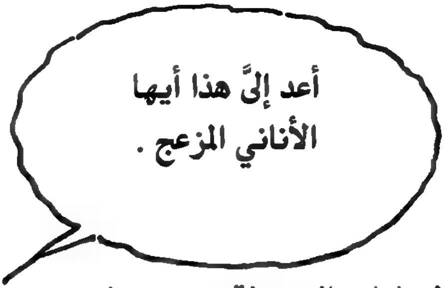
اللحظات المثيرة للمشاعر لطبيب الأسرة عندما يستطيع أن يزيل سوء الفهم بين الآباء وأبنائهم .

في الأوقات التي تتعرض فيها حياة الطفل لبعض الهزات - مثل ميلاد طفل جديد في الأسرة ، أو انهيار الزواج ، أو فشله في الدراسة ، أو إخفاقه في الحصول على عمل وهو في سن المراهقة يملؤه الأمل - تتجلى أهمية توجيه الرسائل الإيجابية المصحوبة بالتربيت على كتف الطفل والتواصل الدافئ بلغة العيون معه : " مهما يحدث ؛ يجب أن تعلم أنك تمثل أهمية خاصة بالنسبة لنا جميعاً . نحن نعلم أنك شخص عظيم " .

إلى الآن لم نتعرض إلا للبرمجة اللاشعورية التي قد تسبب شقاء الطفل عندما يكبر . غير أن هناك الكثير من الطرق المباشرة أيضاً !

ما الذي يجب تجنبه

عندما تسعى لتقويم أبنائك ؛ لا تلجأ للعبارات المحبطة في الوقت الذي يمكن أن تستخدم فيه العبارات البسيطة .



لا تستخدم العبارات المحبطة ، حتى ولو بشكل ودي ، كأن تسميهم بأسماء الحيوانات .

لا تقارن !

ضع مثلاً !

هل يمكنك أن تهدأ أيها اللعين ؟

لقد ضربته ثانية ، سوف أقتلك .

إياك أن تذكر عيوب طفلك للآخرين على مسمع منه

إنها شديدة الخجل ؛ لا أدري ما الذي يمكن أن يحدث لها .

لا تمتدح بعض أنماط السلوك التي قد تسبب متاعب فيما بعد

لقد طوقها بالسير؛ إنه بحق فتى ماهر .

لا تشعر الأطفال بالذنب حتى تسيطر عليهم . هذه النوعية من العبارات يمكن أن تحذفها من قاموسك إلى الأبد . سوف تشعر أنت وأبناؤك بالكثير من التحسن بعدها .

يا إلهى لقد أنهكتنى ! أشعر بتعب شديد كأننى سوف أسقط ميتة .

انظر ما الذى فعلته بأمك .

كيف تبرمج أبناءك بشكل إيجابي

أحياناً تكون بحاجة إلى التحدث مع أبنائك بشكل مباشر ومؤثر وأن تنظر إليهم مباشرة وتمسك بهم أثناء الحديث ، وفي أحيان أخرى تكون أفضل وسيلة هي أن تلقي إليهم عبارات عرضية غير مباشرة حتى يتلقوا المعلومة بطريقة سهلة وطبيعية .

تحقق البرمجة الإيجابية نتائج مذهلة مع الكثير من الأطفال .

في المواقف التقويمية

أنت أذكي من أن تتصرف على هذا النحو . لم لا تكف عن هذا وتبحث عن طريقة أفضل للمشاركة ؟

أنت كبير ومُدرك بما يكفي ، فلا تدع أختك الصغيرة تستثيرك على هذا النحو . فهل يمكنك أن تتصرف بشكل أفضل بحيث تستطيع أن تتقاسما معاً ثمر الكرز ؟

عندما يمر الطفل بأوقات عصيبة

أعلم أنك ذكي جداً وقادر على حل هذه المسائل الحسابية إن تلقيت بعض المساعدة .

من الصعب اكتساب صداقات منذ اليوم الأول ، أنت صديق رائع وسرعان ما سوف يعجب بك زملاؤك عندما تتاح لهم فرصة للتعرف عليك .

إن جسدك يقاوم الأمراض بشكل جيد ، عليك فقط بالراحة وسوف تتعافى فى أقرب وقت .

فى المواقف العرضية :

لقد اعتنيت جيداً بهؤلاء الأطفال وقد أعجبوا بك كثيراً .

أنت تتمتع بطاقة هائلة ، أريدك أن تتمهل قليلاً من أجلى .

نصائح : لا تلجأ إلى المديح كي تبدد شكوك ابنك أو مخاوفه ، استمع إليه ، لا تنفجر . تخير الأوقات المناسبة واعني كل ما تقول ، وإن لم يكن الأمر حقيقياً ، فلا تتظاهر .

الطريقة التى تقولها بها ـ
الكلمات الإيجابية تخلق طفلا متميزاً

إن تحديد قدر الثقة التي يتمتع بها الطفل لا يقتصر فقط على ما يتلقاه من عبارات المديح أو العبارات المحبطة . فنحن نبرمج أطفالنا من خلال الطريقة التي نصدر بها التعليمات والأوامر باختيارنا للكلمات سواء كانت سلبية أو إيجابية .

نحن كبالغين ، نتحكم في سلوكنا ومشاعرنا عن طريق " الحديث الذاتي " ؛ ذلك الحوار الذي يدور داخل رءوسنا . (" يجب ألا أنسى تزويد السيارة بالوقود " ، " يا إلهي ؛ لقد نسيت حافظتي ؛ يبدو أنني قد بدأت أهرم " وهكذا) . لقد تعلمنا هذا الحوار الذاتي بشكل مباشر من الآباء والمدرسين . أما مع أبنائك ؛ فإنه من الأمور المفيدة أن تزودهم بكل أشكال البيانات المفيدة التي يمكن أن يخزنها الطفل بداخله ولعل هذا من الأمور التي سوف تشجعه على تدبر شئون حياته .

فعلى سبيل المثال ؛ يمكن أن تقول للطفل : " إياك أن تتشاجر في المدرسة اليوم ! " أو يمكن أن تقول نفس العبارة بشكل آخر ، " أريدك أن تمضي وقتاً طيباً في المدرسة اليوم وألا تلعب إلا مع من يروق لك من الأطفال " .

ما الفارق الذي يمكن أن يحدثه هذا التغيير الطفيف ؟ إن السر يكمن في الطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني . إن قدم لك أحد الأشخاص مليون دولاراً ، وطلب منك في المقابل ألا تفكر في القرد الأزرق لمدة دقيقتين ؛ فلن يكون بوسعك أن تفي بهذا الشرط ! (جرب هذا الآن إن كنت لا تصدق !) وهكذا ؛ فإنك إذا قلت لطفلك : " لا تسقط من فوق الشجرة ! " فسوف يفكر في أمرين : " لا " و " تسقط من فوق الشجرة " . إننا نتصور كل ما نفكر فيه بشكل تلقائي . (تصور أنك تقضم ليمونه ولاحظ رد فعلك إزاء ذلك ؛ فقط على سبيل التصور !) إن الطفل الذي يتصور بوضوح أنه يسقط من فوق الشجرة ؛ سوف يسقط على الأرجح ! غير أنه من الأفضل كثيراً أن

تستخدم الألفاظ الإيجابية مثل " ابحث عن مكان جيد تضع قدمك عليه " .

هناك الكثير من الفرص التي يمكن أن نقتنصها يومياً كي نؤدي هذه المهمة كما ينبغي . فبدلاً من أن تقول : " لا تجري وسط السيارات " ، فإنه من الأسهل والأفضل أن تقول : " ابق على طريق المشاة بالقرب مني " . وهكذا سوف يتصور الطفل ما ينبغي عليه عمله وما لا ينبغي عليه عمله .

وجه إلى طفلك تعليمات واضحة فيما يتعلق بالطريقة الصحيحة لإنجاز الأشياء . إن الطفل لا يعرف دائماً الطرق الآمنة ؛ لذا يجب أن تحرص على أن تكون أوامرك محددة ، كأن تقول : " تريسى ! امسكي بجانب القارب بكلتا يديك " ، فهذا أفضل بكثير من أن تقول لها " : إياك أن تسقطي " . أما ما هو أسوأ من ذلك هو قولك : " هل يمكن أن تتصوري كيف سيكون حالي إن غرقت " . قد يكون التغيير طفيفاً ولكن الفارق مذهل .

إن الكلمات الإيجابية سوف تساعد أبناءك على التفكير والتصرف بطريقة إيجابية ، كما أنها سوف تشعرهم بالقدرة على الإنجاز في الكثير والكثير من المواقف . سوف يتصورون النجاح وسوف يقودون أنفسهم إلى النتائج الجيدة . إن كلماتنا المشجعة سوف تبقى معهم إلى الأبد .

" كراجيت " ، تعالي
إلى هنا الآن
يا إلهي ، لقد
نجحت !
Zoooo

سوف أصيبك بالجنون!

هل حدث وأصغيت لما تقوله وأنت تتحدث مع أبنائك ؟ حسناً ، إن الكثير من الأشياء التي نقولها لأبنائنا قد تبدو مجنونة !

وقد عبر الفنان الاسكتلندي الساخر " بيلى كونوللى " مؤخراً عن بعض هذه العبارات في أحد العروض الموسيقية التي سمعناها .... (لك أن تتخيل اللهجة التي كان يتحدث بها) .

" أمي هل أستطيع أن أذهب إلى السينما ! " حسناً ، سوف أعطيك السينما " .

" هل يمكنني أن أحصل على بعض الخبز ؟ " " الخبز ! سوف أخبزك يا بني ! "

يستطيع الكثير منا أن يتذكر بعض الأشياء التي كانت تقال له في طفولته والتي لم يكن لها أي معنى مثل " اسحب جوربك إلى أعلى أيها الرجل الصغير ... إن لم تعد إلى صوابك قريباً .... فسوف تضحك على الجانب الآخر من وجهك ! ... سوف أعلمك كيف تجعل مني أضحوكة !.. وهكذا . ولهذا فإنه ليس من المستغرب أن يشب البعض وهو يعاني بعض الارتباك .

كنت في إحدى المدارس الابتدائية مؤخراً ، حيث أحضر بعض الآباء أبناءهم كي يشاركوا في بعض الألعاب الجماعية الجديدة . وبينما كنا ننتظر إشارة البدء ؛ شرع طفل صغير مفعم بالحيوية وحب الاستطلاع في استخراج بعض المعدات الخاصة بمادة الرياضيات من أحد الأرفف . فقالت له أمه وقد ارتسمت على وجهها علامات الغضب : " إن لمست هذه الأشياء ، فسوف يقطع مدرس الرياضيات أصابعك إن اكتشف الأمر ! " يمكن لأي منا أن يتفهم ما دفع الأم لقول ذلك ـ عندما تخفق كل الوسائل الأخرى ؛ يمكنك أن تلجأ إلى الإرهاب ! ولكن ما الذي يمكن أن يستنتجه الطفل عن الحياة مع هذا النوع السريع والحاد من الرسائل ؟ يمكن أن يؤثر عليه ذلك بطريقتين فقط ؛ إما أن يوحى له بأن العالم مكان مجنون وخطير ، أو أنه من الأفضل ألا يستمع إلى أمه لأنها لا تقول إلا هراء . فهناك الآن حياة جديدة محكمة الضبط !

في أحد الأيام (وهذا اعتراف حقيقي) ، أخبرت ابني البالغ من العمر عامين أن الشرطة قد تقبض عليه إن لم يربط حزام أمان السيارة . كنت أشعر بالحر والتعب ؛ كما أنني أكره أن أستدير بجسمي الذي يصل طوله إلى ستة أقدام كي أربط حزام الأمان للأطفال المتمردين . وهكذا لجأت إلى هذه الحيلة الرخيصة ولكنني دفعت ثمن ذلك . وبما أن خرجت الكلمات من فمي ؛ شعرت بالندم . فعلى مدى أيام بعدها ؛ كان ابني يطرح علي أسئلة سريعة وحادة .

" هل يحمل رجال الشرطة مسدسات ؟ " ، " هل يوجد في هذا الشارع أى من رجال الشرطة " ؟ وبذلت جهداً مضنياً لإعادة تأهيله حتى يستعيد شعوره بالهدوء والراحة ويكف عن التفكير في النساء والرجال الذين " يرتدون الزى الأزرق " .

إننا لسنا مضطرين لأن نشرح دائماً كل شيء لأطفالنا ؛ أو أن نتدبر الأمور معهم إلى أن تخور قوانا . فعبارة " لأنني أقول ذلك " تكفي كمبرر في بعض الأحيان . غير أننا لن نجني أي شيء إن لجأنا إلى إرهابهم بلا داعٍ . " عندما يعود والدك إلى المنزل سوف ..... " ، " أنت ترهقني بشدة ؛ سوف أتركك وأمضي ... " ، " سوف نضعك في

إحدى دور الرعاية " هذا هو نوع الرسائل التي تؤلم وتطارد حتى الأطفال المتمردين . إننا نمثل لهم المصدر الأول لتلقي المعلومات ، وهو ما يضع مصداقيتنا رهن الاختبار بعد ذلك (لأنهم سوف تتوافر لديهم مصادر أخرى للمقارنة) . إن مهمتنا هي منحهم صورة واقعية وردية بعض الشيء للعالم حتى يكون بوسعهم أن يبنوا مسيرتهم على أساسها وهم يمضون في الحياة ، وهكذا يتمتعون بالصلابة والأمان الداخلي . حتى عندما يواجهون بعض الخداع أو الخيانة في الحياة فيما بعد ؛ فسوف يعرفون على الأقل أن ذلك ليس من سمات الحياة وأن هناك أناس يمكن الوثوق بهم والاقتراب منهم دون الشعور بالخوف ، بما في ذلك الأب والأم .

لم يحبط الآباء أبناءهم ؟

عند هذا الحد من الكتاب قد تكون شعرت بالذنب من الطريقة التي تخاطب بها أبناءك . أرجوك لا تفعل ؛ إن الوقت لم يتأخر بعد للتغيير . يمكنك عمل الكثير كي تعالج البرمجة القديمة سواء كان أبناؤك مازالوا صغاراً أو حتى بلغوا سن النضج .

الخطوة الأولى هي : الشروع في فهم نفسك ؛ وإدراك السبب وراء كون الإحباط جزءاً من أسلوبك في تربية أبنائك في المقام الأول . إن كل الآباء تقريباً يستخدمون من آن إلى آخر بعض العبارات المحبطة غير الضرورية . وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تدفعهم إلى ذلك .

١. إنك تكرر ما كان يقال لك !

إنك لم تتلق فنون تربية الأبناء في المدرسة ، وإنما حظيت بمثال واضح يمكنك أن تنطلق منه وهو أبوك وأمك .

أنا واثق أنك قد ضبطت نفسك ذات مرة وأنت تصرخ في أبنائك في أحد هذه الأوقات المحمومة وتفكر ، " يا إلهي ؛ هذا ما اعتاد أن يقوله لي أبي وأمي وقد كنت أكرهه ! " . إن هذا الشريط القديم المسجل هو " الطيار الآلى " الذي

يقودك ، وعلى الرغم من ذلك . فإن الأمر يتطلب يقظة عقلية كي تمنع نفسك وتقول شيئاً آخر .

بالطبع هناك بعض الآباء على النقيض . أي أن الذكريات المؤلمة التي يحملونها من سنوات طفولتهم تجعلهم يعاهدون أنفسهم ألا يضربون ، أو يوبخون ، أو يحرمون أبناءهم . أما وجه الخطورة في ذلك فهو أنهم قد يبالغون فى ذلك إلى الحد الذى قد يعاني عنده الأبناء من ضعف السيطرة . إن الأمر ليس سهلاً ؛ أليس كذلك ؟

٢. كنت تعتقد أنها الطريقة الصحيحة !

من القواعد التي كانت شائعة في وقت ما أن الطفل بطبيعته سيء وأن ما يجب علينا عمله هو أن نخبره بمدى سوءه ، فإن هذا سوف يشعره بالخجل ويدفعه إلى تحسين نفسه !

ربما كنت واحداً من الذين تربوا بهذه الطريقة . إنك كأب لم يخطر على بالك بعض الأمور مثل الاعتزاز بالنفس أو حاجة الطفل للمساعدة كي يكتسب الثقة بالنفس . إن كان الحال كذلك ؛ أتمنى أن يدفعك ما قرأته إلى تغيير تفكيرك . الآن وقد أدركت كيف يضر الإحباط بالأبناء ؛ أنا واثق أنك سوف تحرص على التخلي عن هذا السلوك .

٣. أنت تئن تحت وطأة الضغوط

عندما يقل المال ، أو تكون منهكاً من كثرة العمل ، أو تشعر بالوحدة أو الملل ؛ فمن المحتمل فى هذه الحالة أن يكون أسلوب حديثك مع أبنائك أكثر تدميراً .

أما الأسباب فهي واضحة . فنحن عندما نقع تحت وطأة أي ضغط . تتجمع بداخلنا بعض التوترات الجسدية التي تكون بحاجة إلى إفراغ ؛ ولذا فقد يشعرنا زجر أي شخص آخر إما بالقول أو الفعل بالارتياح بالفعل .

وعادة ما يكون للأبناء النصيب الأكبر من هذا التعدي ، بما أنهم أسهل من يمكن أن نفرغ فيهم غضبنا من شريك الحياة ، أو الرئيس فى العمل ، أو مالك العقار أو أي شخص آخر !

إنه من الأمور الهامة أن نفكر في الأمر ملياً " : أنا أشعر أنني عصبى ! من الشخص الذي أغضبني تحديداً ؟

غير أن الراحة التي ستشعر بها بعد تفريغ هذه الشحنة ستكون قصيرة المدى بما أن الطفل سوف يميل ـ على الأرجح ـ إلى التصرف على نحو أسوأ كنتيجة لهذا الزجر .

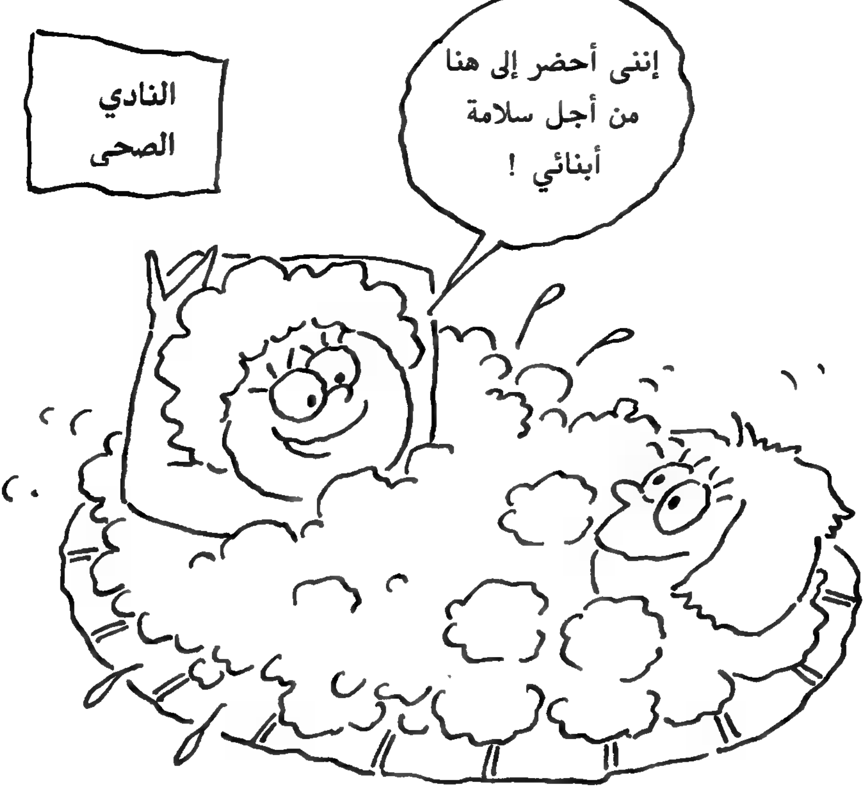
فإن حدث لك ذلك ؛ فمن الضرورى أن تبحث عن وسيلة آمنة تنفث بها عن هذه الشحنة .

يمكنك أن تتخلص من التوتر عن طريق وسيلتين :

١. الحركات العنيفة ، مثل ضرب فراش السرير ، أو أداء بعض الأعمال التي تتطلب جهداً ، أو ممارسة المشي النشط . إن هذا ليس أمرا هيناً ؛ فكثيراً ما تم إنقاذ الأبناء بحبسهم في غرفهم بينما يقوم الأب بممارسة المشي كوسيلة لإعادة ضبط النفس .

٢. إذابة الضغوط عن طريق التحدث مع أحد الأصدقاء أو إيجاد تعاطف من جانب الرفيق (إن كنت محظوظاً بما يكفي بوجود أحدهم) ، أو من خلال ممارسة بعض أنواع النشاط ، مثل اليوجا ، أو الرياضة ، أو التدليك الذي يحررك من الضغوط ويسمح لجسدك بالاسترخاء العميق .

فى النهاية ، يجب أيها الوالدان أن تتعلما كيف تعتنيان بنفسيكما تماماً مثلما تعتنيان بطفلكما . إنكما بالفعل تفيدا أبناءكما أكثر عندما تقضيان بعض الوقت يومياً بمنأى عنهم (الصحة والاسترخاء) ، بدلاً من أن تتفرغا لخدمتهم على مدار اليوم . (المزيد عن هذا الموضوع في الفصل الثامن)



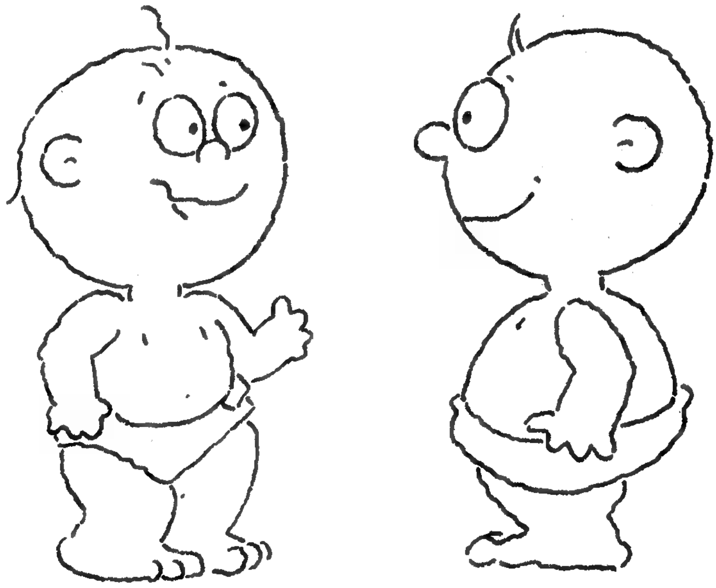
هذا آخر الأخبار السيئة ، أما باقي الكتاب فيدور حول أيسر طرق التعامل مع الأبناء ! إن التغير ممكن ، وقد أخبرني الكثير من الأهل أن مجرد سماع هذه الأفكار في أحد اللقاءات أو في المذياع قد ساعدهم على الفور .

لقد تغيرت أفكارك بالفعل وأنت تقرأ هذا الكتاب . سوف تكتشف ـ دون حتى أن تحاول ـ أن سلوكك مع أبنائك سوف يصبح أكثر سهولة وإيجابية . أعدك بذلك !

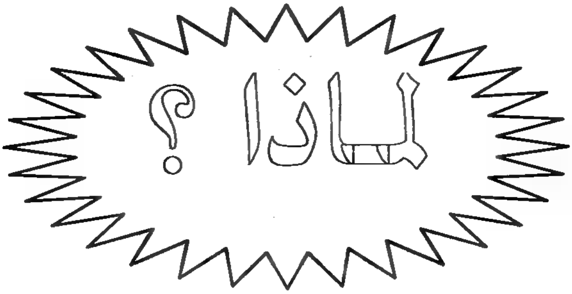
٢

ماذا يريد الأطفال حقاً ؟

إن ذلك أرخص من ألعاب الفيديو وأكثر فائدة من الآيس كريم !



يمكن أن نختصر السؤال الرئيسي الذي يدور في عقل الملايين من الآباء يومياً في كلمة واحدة ......



لماذا يراوغ الأبناء ؟ لماذا ينقبون دائماً في الموضوعات التي لا ينبغي لهم طرحها ؟ لم يقدمون على أشياء لا يجب أن يقوموا بها ؟ لم يتشاجرون ، ويكيدون ، ويتمردون ، ويجادلون ، ويثيرون الفوضى ، ويبدون بصفة عامة كما لو كان هدفهم هو مضايقة الأب والأم ؟

لم يبدو بعض الأطفال في واقع الأمر وكأنهم " يستمتعون " بالوقوع في المشكلات ؟

سوف يتناول هذا الفصل ما يجيش بداخل هؤلاء الأطفال " المزعجين " ، وكيف أن السلوك " السيىء " هو النتيجة الأكيدة للقوى الصحية لدى الطفل والتى تتجه للأماكن غير الصحيحة .

بعد قراءة هذا الفصل ؛ سوف يكون بوسعك أن تحكم بشكل أفضل على تخبط سلوك الأطفال ، كما أنك سوف تتعلم أيضاً كيف يمكنك تجنب هذا السلوك المتخبط ، وأن تحوله إلى بدائل أكثر سعادة .

أنت لا تصدقني ؟ إذن واصل القراءة !

إن الطفل يراوغ لسبب واحد وهو أن لديه " احتياجات لم تلبى " .

" ولكن ما هذه الاحتياجات ؟ " هل لدى أبنائي احتياجات لم ألبها لهم ؟ " إننى أطعمهم ، وأكسوهم ، وأشترى لهم اللعب ، وأوفر لهم الدفء والنظافة ......" هذا ما يدور فى عقلك .

حسناً ؛ هناك بعض الاحتياجات الإضافية (ولحسن الحظ فهي ميسورة) وهي تتخطى هذه الأساسيات التي ذكرناها . إن هذه الاحتياجات الغامضة أساسية ليس فقط لإسعاد الأطفال ، بل لمواصلة الحياة ذاتها . ربما يمكنني أن أشرح لكم على نحو أفضل إن رويت لكم إحدى القصص .

في عام ١٩٤٥ ؛ انتهت الحرب العالمية الثانية وكانت أوروبا تعيش في حالة دمار . وكان من بين المشاكل الإنسانية التي يجب مواجهتها العناية بآلاف الأيتام الذين فقدوا آباءهم في الحرب ، إما بسبب الوفاة ، أو بسبب الانفصال الدائم نتيجة الحرب .

فقامت سويسرا ـ التي نجحت في أن تبقى بمنأى عن الحرب ـ بإرسال بعثة طبية للمساعدة في حل بعض هذه المشاكل ، حيث تولى أحد الأطباء مهمة البحث عن أفضل وسيلة للعناية بالأيتام الرضع .

سافر هذا الطبيب إلى كل أنحاء أوروبا وشهد الكثير من أنواع العناية بالأيتام كي يختبر أكثر هذه الأنواع نجاحاً . وفي أثناء جولته ، رأي الكثير من التناقضات . ففي بعض الأماكن كانت المستشفيات الأمريكية الميدانية توفر للأطفال أسرة من الصلب في عنابر صحية حيث يحصل الأطفال على وجبتهم الغذائية كل أربع ساعات من اللبن المخصص للرضع بواسطة ممرضات متمرسات يرتدين زياً خاصاً .

وعلى الطرف الآخر ، رأى في بعض القرى الجبلية النائية إحدى الشاحنات وهي تحمل عدداً من الأطفال ؛ وإذا بقائد السيارة يتوقف ويسأل : " هل يمكنكم العناية بهؤلاء الأطفال ؟ " ثم يترك نصف دستة أطفال وهم يبكون ليتولى أهل القرية رعايتهم . وهناك يعيش الرضع محاطين بالأطفال والكلاب والماعز في أحضان الريفيات ؛ يتغذون على ألبان الماعز في ظل حياة عشوائية .

وقد اتبع الطبيب السويسري طريقة بسيطة للمقارنة بين الطرق المختلفة للعناية بالأطفال . لم يكن بحاجة حتى إلى قياس وزن الأطفال أو البحث عن الابتسام والتواصل البصري . ففي أثناء تلك الأيام التي كانت قد تفشي فيها مرض الأنفلونزا والدوزنتاريا ، لجأ الطبيب إلى أبسط طريقة إحصائية وهي قياس معدل الوفيات بين الأطفال .

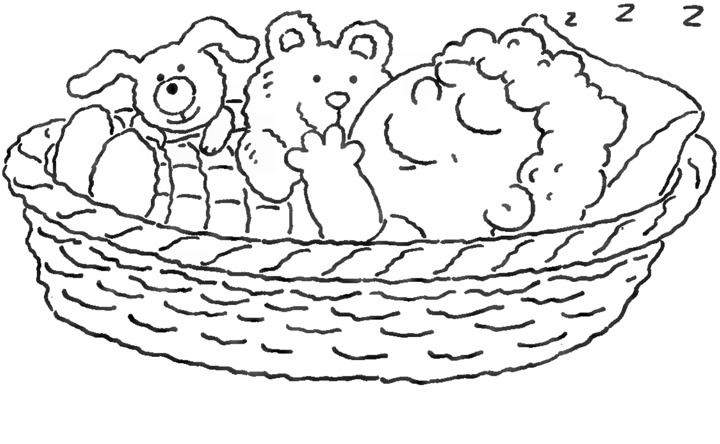
غير أن ما توصل إليه كان بمثابة مفاجأة . فبينما كانت الأوبئة تجتاح أوروبا وتحصد أرواح الكثيرين ؛ أثبت الطفل الذي كان يحيا في القرى البدائية كفاءة تفوق نظيره الذي يحظى بكل الرعاية الصحية داخل المستشفيات !

لقد اكتشف الطبيب شيئاً ما كانت العجائز من السيدات قد اكتشفنه منذ زمن بعيد . لقد اكتشف أن الأطفال يحتاجون إلى " الحب " لمواصلة الحياة .

لقد كان الأطفال في المستشفى ينالون كل شيء عدا الحب والتحفيز . أما الأطفال في القرى ؛ فقد كانوا يحظون بقدر أكبر من العناق والمداعبة ويتعرضون لأشياء جديدة أكثر بكثير مما كانوا يعرفونها . ولقد ساعدهم هذا ـ بالإضافة إلى العناية المعقولة بالمتطلبات الأساسية للطفل ـ على مقاومة الأمراض .

بالطبع لم يستخدم الطبيب كلمة " حب " (لأن مثل هذه الكلمات تزعج العلماء) ، ولكنه قسَّم الكلمة في عدد من المتطلبات جعلت الكلمة تبدو واضحة وضوح الشمس . إن الأشياء الهامة على حد قوله هى :

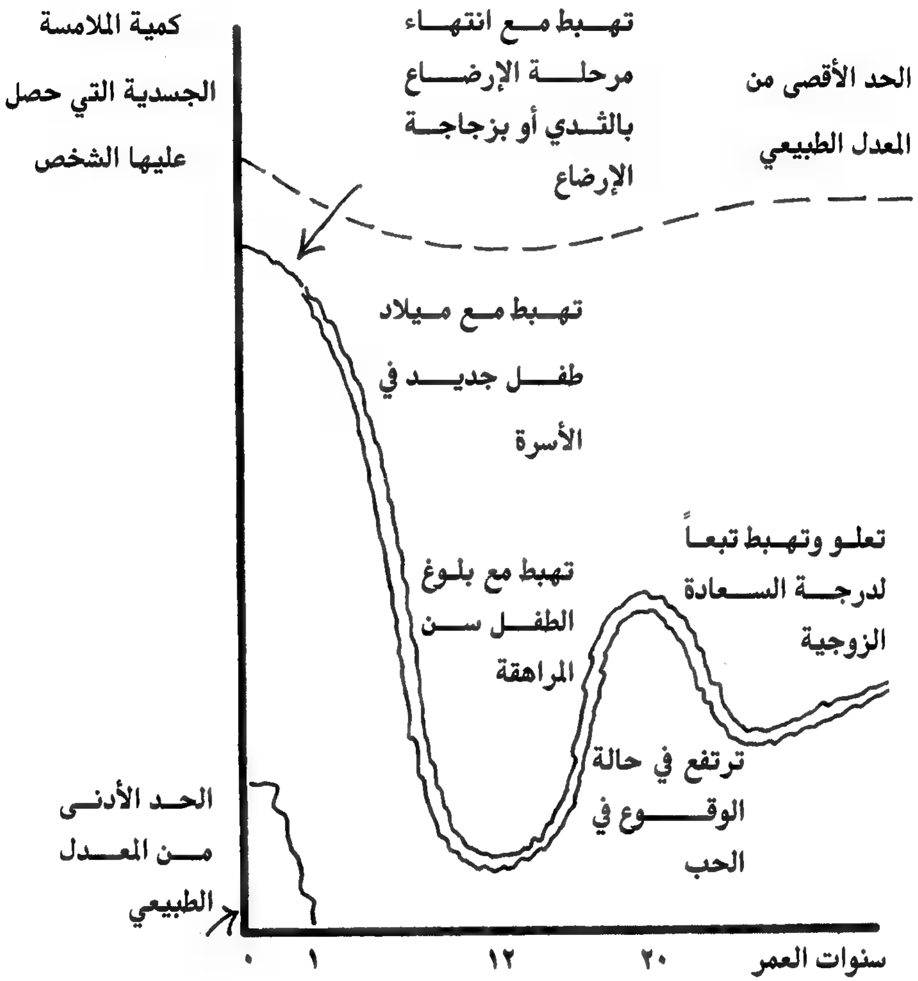
- التواصل الجسدي الحميم من جانب اثنين أو ثلاثة من الأشخاص المقربين من الطفل .
- الحركة الرقيقة ولكن النشطة مثل حمل الطفل والسير به ، وهدهدته فوق الركبة وما شابه ذلك .
- التواصل البصري والتبسم في وجه الطفل والبيئة الحية زاهية الألوان .
- الأصوات مثل الغناء ، والحديث ، وأغاني الأطفال وما شابه ذلك .



لقد كان كشفاً هاماً ؛ كما كان ذلك أول تسجيل علمي يصرح بأن الطفل بحاجة للتواصل الانساني والحب (وليس فقط للغذاء والدفء والنظافة) . وإن لم يحصل الطفل على هذه الخصائص الانسانية ، فقد يموت بسهولة .

هذا هو الحال بالنسبة للرضيع ؛ فما هو الحال بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ؟ الأطفال ؟

إليك شيئا مثيراً ـ إنه رسم بياني لكمية الملامسة (نعم هذا صحيح ؛ الملامسة الجسدية) التي نحظى بها عندما تتكشف لنا الحياة .



تذكر ؛ هذا هو الوضع العادى . من يدري ما هو الوضع الأمثل ؛ ربما كان الأفضل خطاً مستقيماً بعرض الرسم . وقد تتساءل عن معدل الانحدار فى سن عامين إلى ثلاثة وهو الوقت الذي يولد فيه عادة الطفل الثاني (أو ربما الثالث أو الرابع) ويشرع الآباء في تقسيم مشاعرهم بين الأبناء ؛ إنه حقاً وقت عصيب بالنسبة للجميع !

إن الرضيع يحب الملامسة والتدليل . وكذلك الحال بالنسبة للأطفال الصغار ، غير أن لديهم القدرة على اختيار من يتولى هذه المهمة ، أما من هم في سن المراهقة ، فغالباً ما يخجلون من مثل هذه المتطلبات ، ولكنهم يعترفون بوضوح لأهل الثقة أنهم يتوقون إلى مثل تلك العواطف شأنهم شأن غيرهم . وهم بالطبع يسعون إلى أشكال خاصة من العاطفة مع نهاية سنوات المراهقة بمنتهى النشاط !

ذات مرة طلبت من المستمعين في إحدى المحاضرات والذين بلغ عددهم ٦٠ شخصاً من البالغين أن يغمضوا أعينهم ويرفعوا أيديهم إن كانوا يحصلون على قدر من العاطفة في حياتهم اليومية أقل مما يحبون أن يحصلوا عليه . وجاء الرد بالإجماع فقد رفع الكل يده . وبعد مرور دقيقة ، بدأ الجميع يسترق النظر وضجت القاعة بالضحك . وقد خلصت انطلاقاً من هذه الدراسة العلمية الدقيقة إلى أن الكبار بحاجة إلى العاطفة أيضاً !

وبعيداً عن الملامسة الجسدية ، هناك طرق أخرى للحصول على المشاعر الطيبة من الآخرين . أما أكثر هذه الطرق وضوحاً فهي استخدام الكلمات .

نحن جميعاً بحاجة لأن يشعر الآخرون بوجودنا ، لأن يلحظونا ، بل نحب أن نستمع إلى عبارات إطراء صادقة . إننا نحب أن نُذكر في الأحاديث وأن يستمع الآخرون إلى أفكارنا ويبدوا إعجابهم بنا .

إن طفل الثالثة يعبر عن هذا بشكل مباشر قائلاً : " انظر إلـي " . إن الكـثير من الأغنياء لا يجدون سوى القليل من المتعـة في متابعـة حسـابهم المصـرفى مـا لم يكن هناك من يلتفت إليهم أثناء ذلك .

كثيراً ما ابتسم لنفسي كلما راودتنى فكرة أن عالم الكبار يقوم بشكل أساسي على صورة طفل صغير يبلغ من العمر ثلاث سنوات يركض ويصرخ قائلاً " انظر إلي يا أبي " ؛ " انظروا إلي أيها الرفاق " . ليس أنا بالطبع ؛ فأنا أحاضر وأعد الكتب من منطلق شخص ناضج واع !

وهنا تبرز صورة شيقة . نحن نعتني باحتياجات أبنائنا الجسدية ، ولكن إن كان هذا هو ما نقوم به فقط ، فإنهم مازالوا مفتقدين أشياء أخرى . إذ لديهم متطلبات نفسية أيضاً وهي متطلبات بسيطة ولكنها أساسية . إن الطفل بحاجة إلى تحفيز من النوع الإنساني . (أي أنه لا يكفي أن نزرعهم أمام شاشة التلفاز .) يجب أن ينالوا جرعة من الحديث على أساس يومي مع إظهار بعض العاطفة والمديح لكي يشعروا بالسعادة . وعندما يحدث ذلك بشكل كامل وليس بشكل مقتضب كأن يحادث الآباء أبناءهم من وراء كومة من الملابس المعدة للكي ، أو من وراء الصحيفة . إن الأمر لن يستغرق طويلاً !

إن الكثير ممن يقرأون هذا قد يكون لديهم أبناء كبار أو مراهقين ، وقد يتساءلون : " ولكن الأبناء قد اكتسبوا بالفعل بعض العادات السيئة لجذب الانتباه . كيف يمكن أن أتعامل مع هذا الأمر ؟ "

إليكم قصة أخرى .

" عن الفئران والبشر "

منذ سنوات قليلة ؛ كان علماء النفس يرتدون المعاطف البيضاء ويتعاملون بشكل أساسي مع الفئران . (أما الآن فهم يرتدون الثياب التقليدية ويتعاملون مع النساء الصغيرات وهكذا بدأت الأشياء تتضح !) لقد كان علماء النفس الذين يتعاملون مع الفئران بالفعل أكثر قدرة على معرفة الكثير عن السلوك ؛ لأنه كان بوسعهم أن يفعلوا أشياء مع الفئران لا يمكن تطبيقها على الأطفال . واصل القراءة ؛ وسوف يتبين لك ما أعنيه .

في إحدى التجارب الخاصة ؛ وضعت الفئران داخل أقفاص خاصة ومعها الطعام والشراب ورافعة صغيرة . فأكلوا وشربوا وأخذوا يلهون ، ثم بدأوا يطرحون على أنفسهم

نفس السؤال الذي نطرحه على أنفسنا " فيم تستخدم هذه الرافعة ؟ " فضغطوا عليها (فهم يشبهون الأطفال فى أنهم يريدون أن يجربوا كل شيء) ، ففوجئوا أن هناك نافذة صغيرة قد فتحت داخل القفص وأظهرت فيلماً كان يعرض على الجدار الخارجي . ربما كان فيلماً لـ " ميكي ماوس " ـ لا أدري ! وسرعان ما أغلقت النافذة ، فكان على الفأر أن يضغط ثانية على الرافعة كي يواصل مشاهدة الفيلم .

كانت الفئران على استعداد لأن تعمل بمنتهى الكد في الضغط على الرافعة لكي تواصل مشاهدة الفيلم وهو ما يقودنا إلى المبدأ الأول وهو : إن الحيوانات الذكية مثل الفئران (والأطفال) تحب القيام بشيء مثير للاهتمام . فهو يساعد عقلهم على النمو .

نقل الباحثون الفئران بعد ذلك إلى أقفاص مختلفة فيها طعام وشراب فقط دون وجود أية رافعة أو نافذة . فشعرت الفئران بسعادة لوهلة ثم بدأت تسيء السلوك ! فقد بدأت تقضم الجدران وتتشاجر وتنتزع الفرو الذي يغطي جسدها أي أنها كانت فئران سيئة بشكل عام ! وهو ما يقودنا إلى المبدأ الثانى وهو : إن المخلوقات الذكية مثل الفئران (والأطفال) سوف تقدم على عمل أي شيء كي تتغلب على الملل بما في ذلك الأشياء التي يمكن أن نطلق عليها أشياء سخيفة أو مدمرة .

وأخيراً لجأ الباحثون إلى تجربة مثيرة للاشمئزاز بالفعل . فقد نقلوا الفئران إلى قفص مزود بالطعام والشراب والقليل من الأسلاك الكهربية فى أرضية القفص موصلة بالبطاريات . ومن حين لآخر كانوا يحدثون بعض الصدمات الكهربية من خلال الأسلاك كانت كافية لأن تشعر بها هذه المخلوقات الصغيرة ولكن دون أن تصيبهم بأذى . (لعلكم أدركتم الآن لم لا يمكن أن يخضع الأطفال لمثل هذه التجارب) .

وأخيراً حانت اللحظة المثيرة . فقد أخرجت الفئران من الأقفاص وخيرت في الذهاب إلى أي قفص تريد . ربما كان بوسعك أيها القارئ أن تخمن الاختيار الأول والثاني وهكذا ؟ وإليك ما خمنته :

- القفص المزود بالطعام والشراب والأفلام .

- القفص المزود بالطعام والشراب .
- القفص المزود بالطعام والشراب والصدمات الكهربية غير المتوقعة .

هل خمنت ؟ حسناً ؛ لقد جاء القفص المزود بالأفلام في المقام الأول . إن لم تكن قد خلصت إلى هذا الاختيار ، فعليك الرجوع لبداية الكتاب ! أما الاختيار الثاني للفئران فقد كان اختياراً مثيراً بالفعل ، حيث فضل الفئران القفص المزود بالصدمات الكهربية عن القفص الذي لا يحمل إلا الطعام والشراب . وهو ما يقودنا إلى المبدأ الثالث وهو أحد المبادئ بالغة الأهمية بالنسبة للأطفال وهو : إن المخلوقات الذكية مثل الفئران (والأطفال) تفضل أن يقع لها مكروه عن عدم حدوث أي شيء بالمرة .

أو بعبارة أخرى ، إن أي تحفيز أو إثارة أفضل من لاشيء حتى وإن كان ذلك مؤلماً .

وبلغة الطفل ، إن كان عليه أن يختار بين التجاهل والتوبيخ أو حتى التعنيف ، فماذا تظن أنه سوف يفضل ؟ ما الذي سوف يختاره أبناؤك ؟ بالطبع ، إن كان الطفل يحظى بالانتباه الإيجابي على الأقل مرة أو مرتين يومياً ، فلن يلائمه أياً من الاختيارين السابقين .

سوف أختتم هذا الجزء بقصة أخرى ولكنها هذه المرة عن الأطفال . أنت أكثر ذكاء من الأطفال والفئران ، أي أنك في غنى عن أي شرح !

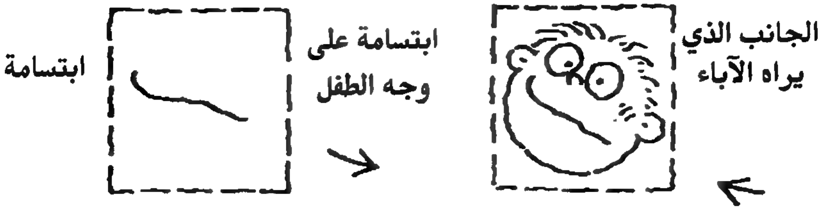
كان هناك زوجان في سن الشباب يتمتعان بالثراء ولديهما ولدين ؛ أحدهما في التاسعة والآخر في الحادية عشرة .

كان الطفلان يملكان غرفة خاصة للعب أسفل المنزل مزودة بطاولة بلياردو وثلاجة مليئة بالمشروبات الخفيفة ومسجل (حيث لم تكن ألعاب الفيديو قد ظهرت في ذلك الوقت وإلا كانا قد حصلا على إحداها أيضاً) وما شابه ذلك من الألعاب . وعلى الرغم من كل تلك الرفاهية ، فقد كان الأبناء في حالة شجار دائم حتى أن الأبوين كانا

يتحرجان من استقبال ضيوف على العشاء . وأخيراً اصطحب الوالدان الطفلين إلى عيادة لتقويم السلوك طلباً لمساعدة المتخصصين في مجال علم النفس . فقال المتخصصون النفسيون للوالدين : " حسناً ، نحن نجري تجاربنا بشكل أساسي على الفئران ؛ غير أننا على استعداد لأن نتابع حالة ابنيكما حيث تعيشون ". وهكذا تمت كل الترتيبات اللازمة . وجد الوالدان الأمر غريباً بعض الشيء ، ولكنهما كانا حريصين على إيجاد حل لهذه المشكلة حيث أنها كانت تؤثر على حياتهما الاجتماعية بشكل بالغ .

وصل فريق الباحثين النفسيين واستقروا حول المنزل وهم يحملون دفاتر لتدوين الملاحظات وساعة رقمية . كان ذلك في إحدى الحفلات ؛ ولذلك بقي بعض الباحثين في الطابق العلوي (حيث كان الكبار) بينما بقي الآخرون مع الأبناء في الطابق السفلي (حيث جلسوا في هدوء وهم يدونون الملاحظات) . وفي حوالى السابعة مساءً ؛ لاحظ المراقبون في الطابق العلوي أن الأم تومئ لزوجها وتشير إلى الطابق السفلي في الوقت الذي لاحظ فيه المراقبون في الدور السفلي أن الطفلين قد انتهيا من اللهو بكل الألعاب وشرعا في الشجار . كان الشجار يبدو غير مألوف وكان عنيفاً ؛ لقد كان أقرب إلى مشهد على خشبة المسرح ، أو نوع ما من الرقص . غير أن الضوضاء التي أحدثها ذلك كانت تشبه إلى حد كبير صوت الشجار !

بعد ذلك شاهد المراقبون في الدور السفلى الأب وهو يظهر على الدرج بعد أن طلبوا منه أن يتصرف بشكل طبيعي (إنها ليست مهمة سهلة) ، وهنا بدأ الأب في نهر أبنائه لتصرفهم المخزي . وقد لاحظوا شيئاً فريداً لم يشاهدوه في الفئران من قبل . لقد كان الطفلين يستمعان إلى أبيهما وهو يصيح ويتقبلان الأمر بمنتهى الارتياح باستثناء تلك الابتسامة الصغيرة الخبيثة التي رسماها على وجهيهما وهو أحد التعبيرات التي أصبحت شائعة والتي يطلق عليها المحللون النفسيون اسم " ابتسامة الموناليزا "...



وقد أدرك المحللون النفسيون للأطفال في هذه اللحظة أن هذه الابتسامة غير المكتملة ما هي إلا رسالة سرية تعني " حسناً ؛ من المفترض أن أشعر بالذنب ، وأنا أحاول أن أبدو نادماً ، ولكن - هل تدري - إنني أستمتع إلى حد ما بهذا ! "

ربما لم يلتفت أي من الآباء لهذا ، وهكذا يأتي رد فعل الأب دائماً بلا وعي متمثلاً في العبارة الشهيرة " إياك أن تبتسم وأنا أتحدث إليك ! " .

أثناء ذلك وعند عودة الطفلين إلى الدور السفلي كانا ... قد استحوذا على اهتمام من الأب أكثر من ذلك الاهتمام الذي حصلا عليه طوال اليوم وبذلا قصارى جهدهما حتى لا تبدو علامات السعادة عليهما .

عـاد المحللـون إلى معملـهم وأعـدوا تقريـراً مفصـلاً عـن الحالـة والتقـوا بالوالـدين وأخبروهما بما تمكنوا على الأرجـح مـن تخمينـه بالفعـل : " أنتمـا شـديدا الانشـغال بحياتكما الاجتماعية ، بينما الأطفـال بحاجـة إلى المزيـد مـن الانتبـاه . إنهمـا يحبـان والدهما ؛ لأن الطفل في هذه السن يسعى لتعلم كيـف يصبح رجـلاً ، وهكـذا توصـلا إلى الطريقة الوحيدة التي تمكنهما من استقطاب والدهما وهي الشجار " .

لقد كان المحللون على حق ، غير أنهما لم يفهما الأب والأم جيداً . فجاءت إجابـة الوالدين على هذا النحو : " ما هذا الهراء ، كيف يمكن أن يسـعى الأطفـال للنهـر ؟ " وهكذا ترى أن الآباء يجهلون أمر الفئران والصدمات الكهربيـة ، ناهيـك عـن ابتسـامة الموناليزا .

فما كان من الوالدين إلا أن اصطحبا الطفلين إلى أحد الأطباء النفسيين الـذي شـرع في تحليل أحلامهما على مدى عامين ، وبعـد أن بـاءت محاولاتـه بالفشـل ، اصطحباهما معهما للعب الجولف ؛ فشفيا بالطبع !

يمكننا بسهولة أن نلخص ما سبق كالآتي :

يفرغ الأطفال كامل طاقتهم في اللعب لأنهم يشعرون بالملل .

هل هناك شيء ما يمكن أن تفعله لكي توفر المزيد من التحفيز لأبنائك ؟ ربما كان بوسعك أن تصحبهم إلى أحد المتنزهات وأنت تحمل معك الكرة ، أو تدعو أصدقاءهم إلى هذه النزهة ، أو تشاركهم في الألعاب الجماعية ، أو تحضر لهم ألعاباً من مكتبة الألعاب . كما يمكنك أن تحتفظ بصندوق يحتوي على بعض القصاصات والقطع لبعض الألعاب الخيالية حتى لا تشعر أنت أو هم أنكم تعيشون داخل سجن .

يفرغ الأطفال كامل طاقتهم في اللعب لأنهم يشعرون بالرفض .

هل يمكنك أن تقضي القليل من الوقت يومياً توليهم خلاله الانتباه الكامل والإيجابي والتواصل الجسدي ؟ هل تشعر بالاسترخاء والسعادة الكافية التي يمكن أن تمنحهم الشعور بالأمان ؟

يفرغ الأطفال كامل طاقتهم في اللعب كي يجذبوا الانتباه .

ابحث عن ابتسامة الموناليزا ؛ إنها إشارة إلى أن الطفل بحاجة إلى بعض الانتباه كي يفعل الصواب .

الكلام غذاء لعقل الطفل

مع بلوغ سن المدرسة ؛ يتمتع بعض الأطفال بقدرة جيدة جداً على الكلام ، وقاموس لغوي واسع ؛ بينما يفتقر البعض الآخر في المقابل إلى المهارات اللفظية . يمكن أن يكون ذلك بمثابة عيب حقيقي لسبب واحد وهو أن المدرس ينظر عادة إلى المهارات الكلامية باعتبارها مؤشراً للذكاء والقدرة ، ولذلك فإن أطفالك يمكن تصنيفهم على أنهم " بطيئون " سواء عن عمد أو عن غير قصد .

كيف يمكن أن تساعد طفلك على إجادة التعامل مع الكلمات ؟ وما سر هذا الفارق بين الأطفال ؟

لقد وجد الباحثون في الخمسينيات من القرن العشرين أن الأهل ينقسمون إلى فريقين من حيث التعامل اللفظي مع أبنائهم . فبعض الآباء يتسمون بالاختصار والاقتضاب في حديثهم مع الأبناء :

" دواين ؛ أغلقي هذا الباب المزعج ! " ، " تعالي إلى هنا ! " ، " تناولي طعامك ! " وهكذا . وعلى النقيض من هؤلاء ، يتسم البعض الآخر بعكس ذلك . " تشارلز يا عزيزي ؛ هل يمكن أن تغلق هذا الباب ، فإنه يزعج " سيبستيان " الصغير . أنت فتى جيد ! "

لست بحاجة لأن تكون عالماً حتى تدرك أن " تشارلز " الصغير سوف يحظى بعدد أكبر من الكلمات يفوق ما تحظى به " دواين " ، كما أنه سيتمتع بقدرة أكبر على الربط بين الكلمات . (على الرغم من أن " دواين " قد تكون على دراية ببعض الكلمات التي يجهلها " تشارلز " .)

إن الكثير من الآباء اليوم يتحدثون مع أبنائهم ، ويشرحون لهم الأشياء ، ويثرثرون معهم لأنهم يستمتعون بذلك . حتى الأطفال الصغار يجدون متعة في الثرثرة

كما أن قدرتهم على الفهم تفوق ما يبدو عليهم بكثير .

إليك الخطوات الأساسية :

١. أثناء الحمل أصدري الكثير من الأصوات لطفلك وحوله . يمكنك أن تبدأي بالغناء أو الدندنة عندما تشعرين برغبة في ذلك أو أن تعزفي على إحدى الآلات (ويفضل أن يكون ذلك بصوت مرتفع بما يكفي) . أما إن كنت أباً ؛ فادن من الطفل وتحدث معه ! إن هذه الطريقة سوف تسمح للطفل بأن يتعرف عليك وأن يشعر بالأمان عند سماع صوتك المميز مما سوف يسهل عليك مهمة إشعاره بالأمان وهو لا يزال طفلاً صغيراً . إن التكرار والألفة من العوامل المساعدة ؛ فقد وُجد أن سماع موسيقى البرامج التلفزيونية على نحو متكرر يعمل على تهدئة الطفل الرضيع عند الاستماع لها لأنه قد اعتاد سماعها مع أمه أثناء فترة الحمل .

٢. مع صغار الأطفال واصل حديثك معهم وغناءك وعزفك للموسيقى بما أن يولد الطفل . كما أن التحرك مع حمل الطفل وأرجحته سوف يضاعف من متعتهم وتنمية الحس الإيقاعي لديهم الذي يعتبر جزءاً هاماً من تكوين العبارة الكلامية . (وقد أظهرت بعض الأفلام الخاصة التي يتسم إيقاعها بالسرعة أننا نميل إلى أداء رقصة متأرجحة رقيقة أثناء الحديث وأنه يكاد يكون من المستحيل أن يبقى الإنسان ساكناً أثناء الحديث .) إن كان بوسعك أن تحمل الطفل الرضيع في المعلاق أو أي حامل أثناء العمل ، فسوف يكون ذلك من الأمور الجيدة . وبينما تقضي يومك بصحبة ابنك ؛ أخبره بكل ما تقوم به مستخدماً كلمات بسيطة أي تجنب استخدام لغة الأطفال بشكل دائم . اعمد إلى تكرار الكلمات التي يقولها لك الطفل حتى تعلمه نطقها الصحيح .

٣. عندما يشرع الأطفال فى الكلام بدرجة أكبر يمكنك أن تساعدهم بإحداث صدى لحديثهم وإضافة المزيد لما يقولونه لك حتى تشجعهم من خلال استجابتك

لهم وتساعدهم على انتقاء الكلمات الصحيحة .

" زده ! " " هل تريد الزبد؟ " " هل تريد الزده ! "

وفيما بعد :

" هل تريد أن أعطيك الزده ؟ " " هل تريد أن أعطيك الزبد ؟ " ، " أعطني الزبد " وهكذا !

طبق هذا الأسلوب بشكل تلقائي عارض وكأنك تلهو مع طفلك دون أن تضغط عليه أو تتوقع منه شيئاً .

قامت سلسلة تلفزيونية مؤخراً بإلقاء الضوء على الأطفال " النوابغ " أو الذين " حظوا برعاية فائقة داخل بيوتهم " . ولقد أثارت فينا هذه السلسلة مزيجاً من المشاعر المختلطة ؛ فقد حقق هؤلاء الأطفال إنجازات رائعة بالطبع ، غير أن بعضهم مع بلوغ سن النضج كانوا قد تحولوا إلى أشخاص غريبي الأطوار ! غير أن هناك أسرة أصرت على الحفاظ على طبيعية أبنائها وتوازنهم . فقد اتسمت بناتهن الأربع اللاتى تتراوح أعمارهن بين ثمانية أعوام وستة عشر عاماً بالتآلف ، والراحة النفسية ، والواقعية في الوقت الذي كان يتمتعن فيه بقدرة خارقة على مستوى المهارات . وهكذا استطاعت الفتاة البالغة ستة عشر عاماً أن تتخطى المرحلة الدراسية الابتدائية (بناء على اقتراح أستاذها وقد سعد أبواها كثيراً بذلك) وهي الآن تقوم بأبحاث الدكتوراه في مجال تلف خلايا العمود الفقري . وعندما سئل الوالدان عن كيفية تربية أبناء عباقرة على هذا النحو ، أجاب الوالد قائلاً : " لا يمكن أن يكون الأمر جيناً وراثياً ؛ فإن بنك الحيوانات المنوية لم يكن يطرق بابي كلما أردت ! " (وبالطبع لم تبدو على الأب أية قدرات خارقة !) وأضافت الأم : " فقط كنا نشرح لهم كل شيء ... " ثم بدأت تفسر قائلة إنها عندما كانت تنظف المنزل بواسطة المكنسة الكهربية وهي تحمل طفلتها على ظهرها ، كانت تشرح لها ما كانت تقوم به ، وأن هذا الصوت المزعج الذي تسمعه

يصدر من المحرك الذي يوجد داخل المكنسة ، وهو محرك كهربي يدور بسرعة شديدة ولذلك فإن الهواء المنبعث منه كان يحدث الكثير من الضوضاء وهكذا ...

يمكننا جميعاً أن نتصور طريقتها في الحديث ؛ تلك الطريقة المتفائلة الطبيعية التى لم تكن تتسم بطابع " الإلقاء المدرسي " الذي يلقي محاضرات وإنما كانت طريقة مرحة كأن تقول " مرحى ؛ هذا شيء مثير للاهتمام ! " إن كنت تجد أن الرحلات بواسطة السيارة أو التسوق بصحبة أبنائك الصغار مملاً ، فربما تضفي قدراً كبيراً من المتعة لك ولطفلك من خلال هذه الثرثرة .

أما بالنسبة لأسرتي ، فقد انتقلنا الآن إلى المشكلة التالية وهي كيف يمكن أن توقف طفل الرابعة عن الكلام طوال الوقت ! غير أنه على الأقل يجيد الكلام !

وهكذا قلت لها ؛ إن كانت
هذه هي طريقتك ...
هل أنتم بخير
أيها الأبناء ؟
ماذا ؟
والآن ؛ ماذا كنت
أقول لك ؟

الأبوة ـ مشاركة الأبناء

عندما كان طفلنا صغيراً ؛ كنا نعيش في مدينة هادئة تبعد عن مكتب البريد والمتجر العام بنصف كيلومتر . كنا نستمتع بالسير للحصول على البريد في صباح الأيام المشمسة وكان الأمر يستغرق عشر دقائق للوصول إلى هناك والعودة إلى المنزل . ما لم تصطحب معك طفلاً في الثانية من عمره ! إن الطفل في الثانية من عمره لا يفكر مثل الشخص الناضج ؛ إنه لا يعرف معنى " الأهداف بعيدة المدى " ، فهو لا يعرف معنى إنجاز المهمة التي يسعى إليها . إنه بعيد كل البعد عن هذا المفهوم . لقد كانت كل خطوة في الطريق تثير موضوعاً للتفاوض المكثف ! " أريد أن ألهو في الخضرة والماء ! "

ذات مرة ـ ومن منطلق البحث العلمي ـ قررت أن أجرب شيئاً ما . استسلمت تماماً وتركت لطفلي العنان وسمحت له أن يفحص كل مستنقع ، وحفرة ، ودودة ميتة ، وبقعة مياه وكل صخرة كان يرغب في تفحصها على طول الطريق . (فإن كانت المؤثرات الأولى في حياة الشخص تؤثر على مجال عمله في المستقبل ؛ فإن ابني سوف يكون له مستقبلاً باهراً في مجال الأعمال الصحية) . على أية حال ؛ لكي نختصر قصة طويلة جداً ؛ كان الطريق يستغرق ساعتين ونصف ! وبعد فترة ؛ بدأت أستمتع بهذه الرحلة !

يبدو جلياً من كل الأشياء التي نعرفها عن الأسر أن الأطفال ، وخاصة الصبية منهم يحصلون على الكثير من خلال تواجدهم مع الأب . إنهم يحصلون على شيء مختلف ومكمل لما توفره الأم في ذلك الوقت . كما أن التواجد مع الأب يعني في أغلب الأحيان المشاركة في عمل شيء ما . إن الأمر فى الواقع ليس شبيهاً بما يتم عرضه فى الأفلام والبرامج مثل برنامج " عائلة والتونز " . ففى هذا البرنامج يجلس الجميع في هدوء ويتحادثون معاً حديثاً من " القلب " . ربما كان هذا يحدث في الولايات المتحدة القديمة

(رحم الله الأيام الخوالى) ، ولكن في استراليا ، قد يصاب الشخص بالإغماء التخشبي إن جلس وجهاً لوجه مع شخص آخر كما يحدث في البرنامج الأمريكي ، وقد خلصت من خلال حديثي مع بعض الأشخاص الناضجين الذين حظوا بعلاقات ناجحة مع آبائهم أنه كان هناك بالفعل حواراً يجمع بين الجانبين ، غير أنه كان مستتراً بعناية داخل أحد أنواع النشاط ، إن الثقة والإفضاء بسرائر النفس ينموان بالتدريج ، بينما نقوم بتحميل الأخشاب أو إصلاح السيارة أو العناية بالماشية .

قد تلحظ أن بعض هذه الأنشطة تنتمي إلى الأنشطة الريفية . إن المدينة بالفعل تفتقر إلى المشاركة في عمل الأشياء كما أنها تفتقر إلى الحماس بدرجة كبيرة ، يمكن فقط المشاركة كثيراً في إخراج القمامة ! يبدو أن التقارب يحدث بين الآباء والأبناء في المدينة في أوقات توصيل الأبناء بالسيارة بين نشاط وآخر كالانتقال من النادي الرياضي إلى درس الباليه ، أو إلى درس العزف على البيانو ، هذا هو بالفعل الوقت الذي يستطيع فيه الأب أن يسأل أبناءه عن أحوالهم ، وأن يوجههم قليلاً على أن يكون ذلك في حدود الوقت الذي تسمح به الرحلة .

إن مشاركة الأبناء الأنشطة يعتبر من الأمور الحيوية بالنسبة للأب . فهو يسمح بالتقارب التلقائي بين الأب وأبنائه . وهكذا تتطرق الحوارات إلى مدى أعمق ، وتنمو العلاقة بشكل تلقائي ويستطيع الأب بمنتهى اليسر أن يوجه أبناءه ويعدل مسار حياتهم على نحو أفضل بكثير من توجيه أفلام هوليوود ومجموعة الأصدقاء لهم .

عندما تشارك أبناءك في بعض الأنشطة هناك بعض القواعد البسيطة التي يجب أن تطبقها :

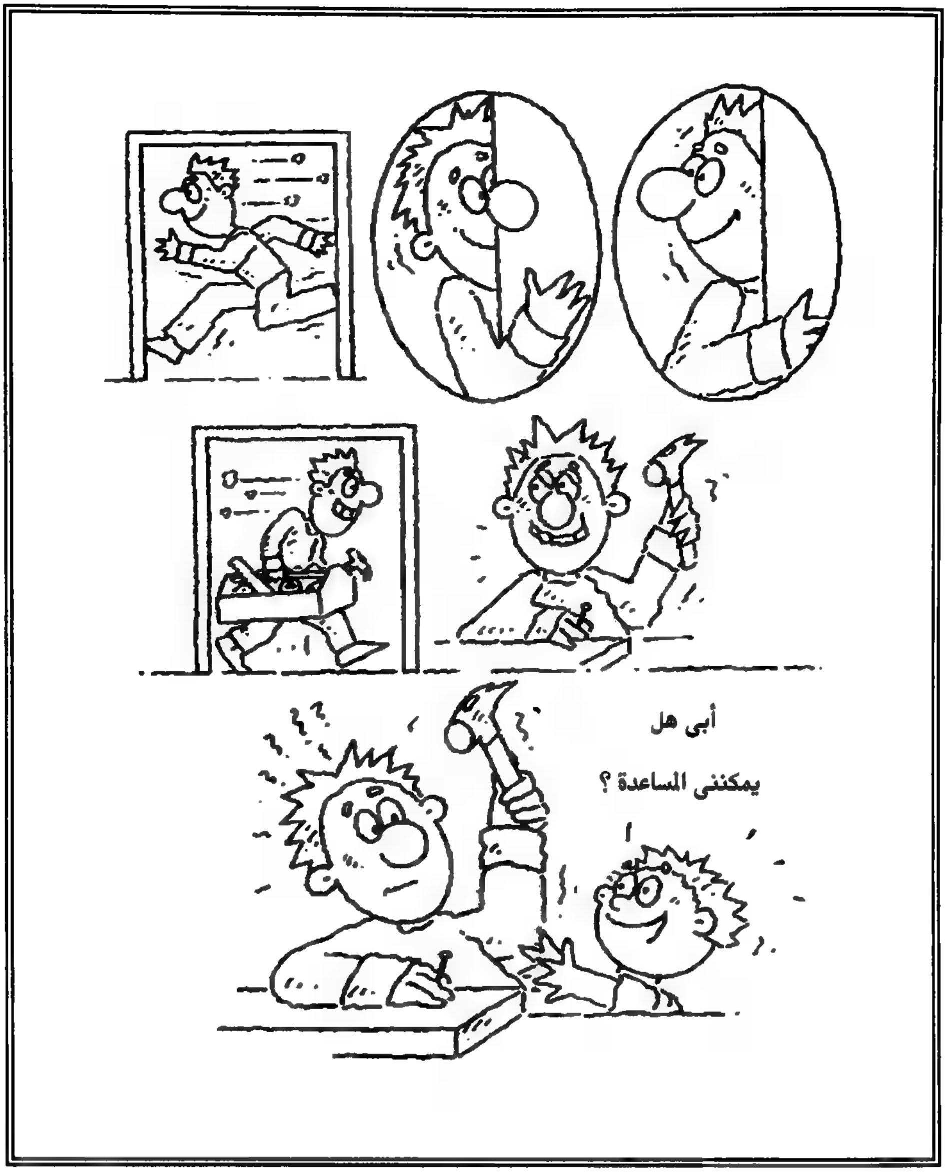
١. لا تتوقع إنجاز أى شيء !

وخاصة مع الأطفال الصغار (مثل الذهاب إلى مكتب البريد) ، حيث لم يعد الهدف هو نفسه الهدف . إن كنت ـ على سبيل المثال ـ تعلمهم كيفية استخدام المفكات ، فإنك

لن تنجز تركيب أحد الأبواب بسرعة كبيرة . لذا دعك من هذا الأمر . إنهم سيذهبون للتجول لبعض الوقت وحينئذٍ سوف تستطيع تعويض هذا الوقت الضائع .

٢. لا تشارك أبناءك العمل إلا عندما تشعر أنك على استعداد لذلك .

إن مساعدتهم لك في غرس بذور نباتات الربيع لن تجعل حديقتك باهرة . يجب أن تقرر ما يجب عمله : هل تسعى لأن تقضي وقتاً مع أبنائك أم أنك تريد إنجاز المهمة على الوجه الأمثل ؟ إن كنت تسعى لتحقيق الهدفين ؛ فسوف تشعر بالإحباط . يمكنك أن تشاركهم في التخلص من بعض الأوراق على أن يكون الهدف الأساسي هو الاستمتاع بصحبتهم . وهكذا سوف ينظرون إلى " مشاركة الأب أعمال الحديقة " على أنها نشاط ممتع وسوف يتطوعون بعد عشر سنوات من تلقاء أنفسهم لجز الحشائش !



٣. **استمتع بالأبوة ، فإنها لا تدوم !** كنت في الثلاثينات من عمري عندما رزقت بابني ، وكنت على قناعة بأن عمر الأبوة قصير . فعندما كان يتجول ابنى حولى وأنا أقوم بعملى ، كنت أقدر قيمة التواصل معه وأود أن أعرف ما يمكننى تعليمه إياه فى مثل هذه السن وفى مثل تلك الظروف ، باستثناء الوقت الذى كنت أعمل فيه على الحاسوب .

والخلاصة هي أنك كأب بحاجة لأن تقرر أولوياتك لحظة بلحظة والتي ستكون في بعض الأحيان الأبناء وفي أحيان أخرى غير ذلك . أما أحد أهم مميزات قضاء وقت مع أبنائك فهي أنهم سوف يساعدونك على التمهل ، وحينئذ سوف تشرع في إعادة اكتشاف بعض المتع الصغيرة والتى تعد الهبة التى يمنحونك إياها . إن الوقت الذى تقضيه مع الأطفال ليس وقتاً ضائعاً .

٣

التعافى عن طريق الإنصات

كيف تساعد أبناءك الصغار على التعامل مع العالم القاسى

طفلك غاضب : ففى بعض الأحيان لا تسير الأمور على ما يـرام في المدرسـة ، أو مع طفل آخر ، أو مع شخص كبير وأنت لا تعرف كيف تساعده ، أنت تريـد أن يجد ابنك وسيلة لمواجهة المشكلة حتى يصبح أقل حساسية . سوف يشرح لك هذا الفصل كيف يمكن أن تساعده .

إن العالم يبدو في بعض الأحيان مكاناً غير عـادل وصعب بالنسـبة للأطفـال ؛ وبقدر ما نرغب فى تـذليل جميـع العقبـات أمـامهم ، بقـدر مـا نعجـز في بعـض الأحيان عن تحقيق ذلك . بل إننا ـ في واقع الأمر ـ لا ينبغـي أن نسـعى لـذلك ؛ لأن هذه المواقف الصعبة هي التي تساعد الأبناء على النضج والاستقلالية .

سوف نبحث أولاً فيما لا يجب قوله للأبناء عندما تقسو الحياة عليهم ، وهـي تلك العبارات التي يمكن أن تصنع جداراً بينك وبـين أبنائـك . بعـد ذلـك سـوف تتعلم بعض المهارات الهامة والتي يطلـق عليهـا اسـم " الإنصـات الفعـال " الـتي يجدها الآباء من أكثر الوسائل إيجابية في مساعدة الأبناء على مواجهة الحياة .

بما أننا نمثل " واحة الأمان " بالنسبة لأبنائنا ؛ فإنهم غالباً ما يحملون إلينـا مشاكلهم كي تعاونهم في التصدي لها . أما الطريقة التي نستجيب بهـا لمثـل هـذه الأمور فإنها إما تساعدنا على كسب قدر كبير من ثقة الأبناء أو على النقيض ، قد تصنع جداراً يصعب التخلص منه . هناك ثـلاث طـرق يسـتجيب بهـا الآبـاء قـد تؤدي إلى ارتفاع الحاجز :

تدبر الأمر نيابة عن الطفل

" أيها الصغير البائس دعـني أصـلح لك الأمر " .

إلقاء المحاضرات

" حسناً أنت غبي لأنك تسببت في كل هذه الفوضى ، سوف أخبرك بما يجب عمله والآن أنصت إليَّ بمنتهى الحرص ... "

صرف انتباه الطفل

" حسناً ، لا تبالي ، دعنا نذهب للعب الكريكت " .

إلى أي نمط من هذه الأنماط تنتمي ؟ هل تهرع لإنقاذ ابنك ، أم تسدي له النصيحة ، أم أنك تغير الموضوع ؟

دعنا نمعن النظر فى الأنماط الثلاثة .

تدبر الأمر نيابة عن الطفل

" كيف كان يومك ؟ "

" كان سيئاً ! "

" أيها الفتى البائس ، أقبل وأخبرني بكل ما حدث ".

" لقد جاء مدرس جديد لمادة الرياضيات ؛ ولكنني لا أستطيع أن أتابع الدرس معه " .

" حسنا ؛ هذا شيء فظيع . هل تريد أن أساعدك في أداء الواجب بعد تناول الشاى ؟ "

" لم أحضر الواجب إلى المنزل " .

" ربما يمكنني أن أتصل بالمدرسة غداً وأتحدث مع المدير ".

" حسناً ولكنني لا أعرف ... " .

" أرى أنه من الأفضل أن نحسم هذا الأمر قبل أن تسوء الأمور ؛ أليس كذلك ؟ "

" حسناً ولكن ... " .

" لا أريد أن تتأثر دراستك بهذا الأمر " .

" ولكن ... " .

إلقاء المحاضرات

" كيف كان يومك ؟ "

" كان سيئاً ! "

" حسناً ؛ أنت تجيد فن الشكوى ، كم أود أن أقضي يومي في التعلم إنه أمر ممتع ".

" حسناً ولكن يومي كان سيئاً لقد جاءنا مدرس غبى للرياضيات ... " .

" إياك أن تتحدث عن مدرسيك بهذه الطريقة الفظة . إن انتبهت قليلاً سوف تتحسن الأمور يا بني . أنت تريد أن تحصل على كل شيء على طبق من ذهب ! "

" م م م ... "

" كيف كان يومك ؟ "

" كان سيئاً ! "

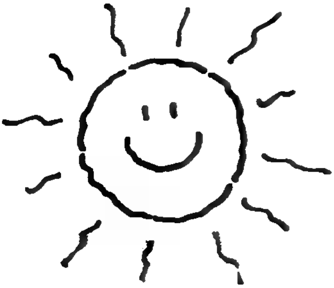
" لا تبالغ ؛ لم يكن بهذا السوء . هل تريد أن تتناول شطيرة ؟ "

" شكراً . ولكنني قلق بعض الشيء بشأن الرياضيات .... "

" حسناً ؛ أنت لست " أينشتاين " وكذلك الحال بالنسبة لأبيك وأمك . اذهب وافتح التلفاز ولا تدع الأمر يزعجك ... "

" ولكن .... "

سوف تلحظ في الأمثلة الثلاثة أن نفس الشيء يتكرر : أحد الأبوين هو الذى يتحدث ، وسرعان ما يتوقف الحوار وينحرف الحديث بعيداً عن المشكلة الحقيقية التي يعاني منها الطفل ، وهكذا يشعر الطفل بالضياع و"يحل" الآباء المشكلة ، أو هكذا يتصورون ، ثم يقل حديث الطفل تدريجياً .
والآن انظر إلى تلك الطريقة الجديدة ....



الإنصات الفعال

" كيف كان يومك " .

" كان سيئاً ! "

" إنك تبدو تعيساً بالفعل . ما الذي حدث ؟ "

" لقد جاءنا مدرس جديد للرياضيات وهو يشرح المسائل بسرعة شديدة " .

" هل أنت منزعج لأنك قد تعجز عن ملاحقته ؟ "

" نعم وقد طلبت منه أن يشرح جزءاً من الدرس ، فطلب مني أن أوليه فقط المزيد من الانتباه " .

" حسناً ؛ وكيف كان شعورك حيال ذلك ؟ "

" شعرت بالاندهاش ؛ فقد أخذ باقي زملائي يحملقون فيَّ ؛ ولكنهم يعانون من نفس المشكلة أيضاً ! "

" إذاً أنت غاضب ؛ لأنك أوقعت نفسك في المشاكل بأخذك المبادرة ؟ "

" نعم ؛ لا أحب أن أكون ظاهراً أمام الجميع " .

" ما الذي تظن أن بوسعك عمله ؟ "

" لست واثقاً ، ولكنني أعتقد أنه يمكنني أن أسأله ثانية بعد انتهاء الحصة " .

" وهل تعتقد أن هذا سوف يجدي ؟ "

" نعم ؛ لأنني لن أشعر بكل هذا الحرج . وأعتقد أن المدرس مضطرب بعض الشيء وذلك هو ما يدفعه إلى الإسراع " .

" أنت تتفهم الأمر من وجهة نظره " .

" نعم ؛ أرى أننا نشعره بقدر من الاضطراب " .

" لا عجب ؛ فهو يدرِّس بالفعل لمجموعة من الأذكياء " .

" أجل ! "

هذا هو الإنصات الفعال ؛ وفي مثل هذه الحالات يكون الآباء أبعد ما يكون عن الصمت ؛ فهم يبدون اهتماماً عن طريق التأكيد على مشاعر الأبناء وأفكارهم ومساعدتهم على التفكير فيها عن طريق تطبيق هذه الطريقة :

- نادراً ما يعطي الأب علاجاً أو يسعى لإنقاذ ابنه (" سوف اتصل بالمدرسة ") ما لم يكن ذلك بالغ الضرورة .
- نادراً ما يسدى الأب النصح (" يجب أن تطلب المساعدة ") ما لم يكن الطفل بحاجة إلى معلومات بالفعل .
- نادراً ما يصرف الأب انتباه الطفل عن المشكلة (" حسناً تناول هذه الشطيرة ") ما لم يكن الطفل شكاءً بطبعه !

إن مهارة الإنصات الفعال تتطلب بعض الممارسة كي تُكتَسب ، وهي تدرس في بعض الفصول حيث يطلق عليها اسم " التمرس على الكفاءة الأبوية " وتنتشر في بعض أنحاء استراليا . كما عرضت في أحد الكتب التي تحمل نفس الاسم للدكتور " توماس جوردون " .

لقد وجد الكثير من الآباء قدراً كبيراً من الراحة في طريقة الإنصات الفعال ، حيث لا يمكن أن يوفر الأهل السعادة لأبنائهم إلى الأبد ، كما أنه لا ينبغي عليهم حل مشاكل الطفل نيابة عنه . إن الإنصات الفعال يمكن أن يساعد الطفل على تحمل المسئولية ، أو اكتساب متعة حل مشكلاته . إن السؤال الأساسي الذي يجب أن يطرحه الوالد على نفسه هو : " هل يمكن أن يستفيد ابني على المدى الطويل من حل مشكلاته بنفسه ؟ " يمكنك أن تمنح ابنك الوقت وأن توضح له مشكلته وتعينه على فهمها حتى تتحول المشكلة بدورها إلى خبرة تعليمية .

في بعض الأحيان يكون تدخل الأهل ضرورة حتمية كما يوضح المثال التالي .

كان لأحد أصدقائي ابن في التاسعة من عمره ، كسرت ساقه وتم وضعها في جبيرة لبضعة أسابيع . وعندما أزيلت الجبيرة ، بقيت ـ بطبيعة الحال ـ في ساقه رعشة لفترة . فطلب أحد مدرسي التربية البدنية في مدرسته الابتدائية من كل التلاميذ في الفصل أن يدوروا حول المضمار ، فجاء ابن صديقي في الترتيب الأخير وقد كان الأمر محرجاً بالنسبة له لأنه كان عداءً جيداً . غير أن المدرس ـ دون أن ينتظر تفسيراً ـ طلب منه أن يجرى مرة أخرى حول المضمار ، ولكن في هذه المرة وهو يرتدى ملابسه الداخلية فقط أمام باقي التلاميذ !

وعندما عاد الطفل إلى المنزل وهو يبكي وعلم أبواه بما حدث ، اعتراهما الغضب وذهبا لمقابلة المدير في نفس اليوم وطلبا منه أن يفصل هذا المدرس . وبالفعل تم نقل المدرس إلى مدرسة أخرى ، ونحن نأمل ألا يتكرر فيها ما حدث .

إن هذا مثال للحالات التي يجب أن يتدخل فيها الأهل لحماية حقوق الأبناء ؛ لأن الطفل في هذه الحالة يكون غير قادر على الدفاع عن نفسه ، وفي بعض الأحيان يكون الطفل في غنيٍ عن المساعدة ، وإنما بحاجة فقط إلى المساندة ، وهنا يكون التدخل تصرفاً خاطئاً ....

إن مجرد الاستماع يعتبر علاجاً فعالاً ، إن تمكننا من منع أنفسنا من تضميد كل الجراح سوف يمكننا من اقتحام أعماق عالم أبنائنا .

كانت " ماندي " ذات الستة أعوام معتلة المزاج ، وكانت هذه الحالة قد اعترتها على مدى بضعة أسابيع . فقد أصبحت أكثر عدوانية تجاه أخيها الصغير وبدأت ترفض الذهاب إلى دار الحضانة في الصباح . فقررت أمها أن تلجأ إلى وسيلة الإنصات الفعال في محاولة منها لوضع يدها على سر هذا التغير . فسألت ابنتها : " أنت تبدين حزينة ؛ هل ترغبين في محادثتي في هذا الأمر ؟ " فجاءت " ماندي " وجلست في حجر أمها ، ولكنها لم تتحدث كثيراً .

وفي اليوم التالي ، كان على الأم أن تتدخل كي تمنع ابنتها من الشجار مع أخيها الصغير ، حيث حبستها في غرفتها لبضع دقائق حتى تهدأ . وفي وقت متأخر من مساء نفس اليوم علق والدها على الأمر قائلاً : " يبدو أن هناك ما يؤرقك هذه الأيام " .

فنظرت " ماندى " نظرة فاحصة لأمها وانفجرت في البكاء قائلة : " إنهم يطلقون علي اسم " صاحبة الوجه القبيح " . وعلى مدى العشر دقائق التالية ؛ كانت " ماندي " تتنقل بين الغضب والبكاء بينما منعت الأم نفسها من محاولة صرف انتباهها أو التخفيف عنها . لقد كان هناك ندبة في وجه " ماندي " يجب أن

تجرى جراحة لاستئصالها يوماً ما كي تمحي أثرها ، غير أنهـا كـان يجـب أن تبقـى لفترة على هذه الصورة .

وعندما تحررت " ماندي " من بعض المشاعر السيئة التي تسبب فيهـا زملاؤهـا في المدرسة ؛ تحسنت حالتها كثيراً " أنا لست قبيحة الشكل يـا أمـي ؛ ألـيس كـذلك ؟ "

" بالطبع ! فأنت رائعة " !

أحياناً ما يريد الأطفال منك أن تفعل شيئاً ؛ وفـي مثـل هـذه الحالـة ينبغـي عليهم أن يطلبوا ذلك مباشرة .

ظل " جوناثان " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً يتجول حول المطبخ لوقت طويل وقد ارتسمت على وجهه علامـات الارتبـاك . وأخـيراً أخـبر أمـه وهـو يشـعر بـبعض الحـرج أن زميلتـه الـتي تكـبره قلـيلاً قـد طلبـت منـه أن يصـطحبها فـى نزهـة بمفرديهما ! اضطرت الأم أن تتمالك أعصابها حتـى تملـك زمـام الموقـف ثـم قالـت في هدوء : " وكيف ستتصرف حيال هذا الأمر ؟ " يبدو لي أنـك مـتردد بشـأن مـا يجـب عمله " .

" حسناً ؛ لا أدري يا أمي ؛ هلا منعتنى من ذلك ؟ أرجوك ؟ "

شعرت الأم بسعادة بالغـة وهـي تمنعـه مـن الـذهاب . وهكـذا شـعر " جونـاثـان " بكثير من الارتياح ، فقد حفظ ماء وجهه في المدرسة وأمام الفتاة . وقد أخبرتني والـدة " جوناثان " فيما بعد أنهـا لم تكـن لتسمح لـه بالـذهاب ؛ ولكنهـا أرادت أن يتخـذ القرار بنفسه أيضاً . يا لها من سيدة شجاعة !

٤

الأطفال والعواطف

ما الذى يجرى بالفعل ؟

إنه مكان ملائم للاعتراف . إن العنوان الذي يحمله هذا الكتاب " أسرار الطفولة السعيدة " يبدو بعيداً عن الواقع بعض الشيء !

في عالم الكبار ؛ لا يمكن أن نبقى أو حتى نرغب في السعادة الدائمة . وهذا ما ينطبق على الأبناء أيضاً . فهذا الهدف ليس بالهدف الصحيح . فلو كنت تحاول إسعاد أبنائك طوال الوقت ، فسوف تجعل نفسك وإياهم تعساء . إن ما يجب أن نتطلع إليه هو أن نعلم أبناءنا كيفية مواجهة المواقف والتواؤم مع كل المشاعر التي سوف تفرضها عليهم الحياة ... إن السعادة هي الهدف ، غير أن الشعور بالراحة ومعايشة كل مشاعر الحياة هما الوسيلة لبلوغ هذا الهدف في الكثير من الأحيان .

لقد بقي اكتساب فهم ملائم للمشاعر مفتقداً في ثقافتنا حتى فترة قريبة . فقد تخلصنا لتونا من بعض المفاهيم البالية مثل ، " الولد الكبير لا يبكي " ، " الفتاة الرقيقة لا تبدي غضبها " . هناك بعض جوانب الفهم تبدو ضرورية وهامة الآن تماماً مثل استيعاب الكيفية التي تتحرك بها المشاعر . ولحسن الحظ ، فقد باتت " الحقائق الخاصة بالمشاعر " متوفرة الآن لمساعدة كل من الآباء والأبناء على تحقيق الراحة النفسية والحيوية التي تحقق الصحة العاطفية .

ما المقصود بكلمة مشاعر ؟

إن المشاعر عبارة عن مجموعات منفصلة من الأحاسيس الجسدية التي تعترينا في مواقف محددة ، وهي تتراوح في حدتها من الرقة إلى منتهى القوة . إنها تصاحبنا بشكل دائم ، فهى تتدفق وتبزغ كلما استطعنا التعامل مع أى حدث ونحن نواصل مسيرة الحياة . إننا في حالة شعور دائم ؛ لأن المشاعر صفة ملازمة للكائن الحي !

هناك أربعة أنواع أساسية من المشاعر وهي : الغضب ، والخوف ، والحزن والسعادة . أما غيرها من ظلال المشاعر فهي عبارة عن مزيج من هذه الأنواع الأربعة مثل التركيبات اللونية المختلفة التي نؤلفها من الألوان الأساسية : الأحمر والأصفر والأزرق . وهناك الآلاف من التوليفات الممكنة مثل الغيرة التي هي مزيج من الغضب والخوف ، أو الحنين الذي هو مزيج مؤلف من السعادة والحزن ! إننا بحق كائنات مثيرة للاهتمام !

عندما يكون الطفل حديث الولادة ، تكون مشاعره في طور التكوين ، ويمكن لأي أب يقظ أن يراقب ابنه في الشهور الأولى وهو ينمى مجموعة من التعبيرات

المحددة المنفصلة عن بعضها البعض والتي تعبر عن مشاعره مثل ، صرخة الخوف ودموع الحزن ، وحمرة الغضب ، وضحكة الفرح .

إن الطفل لا يستشعر أي قيود ، وإنما يعبر عن مشاعره بشكل طبيعي سهل وهذا ما يجعله يتخلص من المشاعر السلبية . وعلى الرغم من ذلك ، فإننا يجب أن نعلم الطفل أثناء مرحلة النمو كيفية التعامل مع مشاعره اجتماعياً وإيجاد متنفس بناء للطاقة القوية التي تخلقها المشاعر .

إن الطفل يعتمد علينا نحن الآباء للحصول على هذه المعلومات ، ولحسن الحظ فإنه ليس من الصعب تصحيح مثل هذه المشاعر كما سنعرض بالشرح .

إن تفهم المشاعر ومعرفة سببها وكيفية التعبير عنها وما يمكن تجنبه منها يعتبر السبيل إلى حياة سعيدة مع الأبناء .

لم نملك مشاعر ؟

أحياناً ما تكاد تتمنى ألا يكون لك مشاعر ؛ وخاصة تلك المشاعر السلبية - مثل الغضب والحزن - التي تسبب الكثير من الألم . لم تزودنا الطبيعة إذاً بهذه الحالات الشعورية القوية ؟ إن كلاً منها يلعب دوراً كبيراً كما سترى .

فلنتناول الغضب أولاً : تصور أن هناك شخصاً ما - لسبب من الأسباب - لا يشعر أبداً بالغضب . أي أنه قد تربي بشكل أو بآخر على عدم استشعار الغضب ! وبينما يكون هذا الشخص واقفاً في أحد الأيام في مرأب السيارات داخل مركز تسوق ، تمر سيارة وتقف فوق قدمه مباشرة ! لن يكون من هذا الشخص الذى يتمتع بقدرة خارقة على قبول الأشياء دون إحساس بالغضب إلا أن يقف في مكانه حتى ينتهى قائد السيارة من عملية التسوق ثم يعود .

إن الغضب هو ما يدفعنا للدفاع عن أنفسنا ، وبدونه سوف نتحول إلى عبيد ، إلى أذلاء ، إلى فئران ! إن الغضب هو غريزة الحرية والحفاظ على النفس .

كذلك الحال مع الخوف . فهو ذا قيمة كبيرة أيضاً . لماذا تقود سيارتك في الجانب الصحيح من الطريق ؟ لأن الخوف يمنعك من المخاطرة ، إن كنت لا تصدق أن الخوف نافع ، تذكر تلك الأوقات التي تكون فيها بداخل سيارة يقودها سائق لا يعرف الخوف ! إن الخوف هو ما يدفعنا إلى التمهل ، ويجبرنا على التوقف والتفكير وتجنب المخاطر ـ حتى إن لم يكن عقلنا الواعي قد تبين بعد وجه الخطورة التي نستشعرها .

أما الحزن فهو ذلك الشعور الذي يساعدنا على الشعور بالأسى ، وهو بالفعل يخلص نفوسنا من الإحساس بالألم الناتج عن فقدان شيء ما أو شخص ما . إن التغير الكيميائي المصاحب للحزن يساعد عقولنا على التحرر من الألم ، ومن ثم بدء حياة جديدة . إن الشعور بالحزن وحده هو الذي يمكن أن يساعدنا على تخطي المواقف الصعبة ، ومن ثم إعادة التواصل مع البشر والحياة . وهكذا ترى أن المشاعر التالية تعالج الأمور بالشكل المناسب حيث :

الغضب...... يحررنا .

الخوف ...... يؤمننا .

الحزن ....يبقي التواصل قائماً مع الأشخاص والعالم .

إن النتائج الثلاث السابقة تعتبر أساسية لسعادتنا . أما الشعور الرابع وهو الفرح فهو ما نشعر به عندما تتحقق هذه النتائج (الحرية ، والأمان ، والتواصل) .

تعريف الأبناء بالغضب

يمكنك أن تعلم ابنك بشكل خاص كيف يفهم هذه المشاعر السلبية الثلاثة ويتعامل معها . دعنا نفحص الغضب أولاً .

إن رد الفعل التلقائي الذي يقوم به الطفل مباشرة حال الشعور بالغضب هو الانفجار . إن لهذا الفعل هدفاً طبيعياً ، غير أننا يجب أن نعمل على تغييره بشكل أو بآخر حتى يكون بوسعنا التوافق مع العالم .

يجب أن يكون هدفنا دائماً ـ في كل مرة نتدخل فيها في حياة أبنائنا ـ أن نساعدهم على تعلم ما يمكن أن يجدي معهم أو يساندهم عندما يكبرون . فكِّر للحظة في الطريقة المثلى التي سوف يتبعها الكبير لمواجهة الغضب . سوف يحاول أن يستعيد توازنه . إن الشخص الذي تعرض لسوء المعاملة بشكل أو بآخر في حاجة لأن يكون قادراً على التعبير عن ذلك بصوت مرتفع ، مديناً من تعرض له بالسوء ، على أن يقوم بذلك في وقت مبكر (قبل أن يدفعه غضبه إلى العنف) . إن الغضب والعنف ليسا شيئاً واحداً . فالعنف غضب ضل طريقه .

إن الكبير يتعلم كيف يخفف من حدة غضبه ومن آثاره لا أن يسبب تلفاً أو يصدر سلوكاً عدوانياً . إذا كان الطفل لا يظهر إلا القليل من الغضب فقد ينظر إليه بوصفه خاضعاً ، مما قد يدفع من حوله من الأطفال إلى استفزازه أو استغلاله . أما الإفراط في الغضب ؛ فقد يفقد الطفل شعبيته أو قد يدفع الآخرين إلى وصفه بالعنف .

إن إعادة التوازن الجيد هو ما يحتاج الطفل لتعلمه ، وهو ما يتطلب بضع سنوات من التدريب منذ بداية الطفولة المبكرة .

استطلاع للرأي ـ تقييم " الثقافة العاطفية " لدى الأطفال

اسم الطفل

وضعه فى العائلة

القدرة على التعبير عن الغضب

0 لا يعبر عن غضبه أبداً	١ . فقط عن طريق نوبات الغضب والعدوانية	٢ . يعبر عنه بقوة ولديه قدرة على التعبير عن الغضب بالكلمات وبشكل آمن	☐

القدرة على التعبير عن الحزن

0. لا يعبر عن حزنه أبداً	١. فقط بتحويله إلى غضب أو عبوس	٢. قادر على التعبير عن حزنه بالكلام والبكاء ، والعناق	☐

القدرة على التعبير عن الخوف

0. لا يعبر عن خوفه أبداً	١. فقط عن طريق الضرب أو المهاجمة أو الانسحاب	٢. قادر على التحدث عن مخاوفه ومناقشتها	☐

القدرة على التعبير عن السعادة

٢. قادر على التعبير عن السعادة بالكلمات والرقص والغناء والعناق والضحك	١. فقط عن طريق التصرفات الحمقاء أو الرعونة أو الهياج	0. لا يعبر عن سعادته أبداً	☐

بإمكانك تجميع الدرجات حتى تصل لمستوى الثقافة العاطفية لدى أبنائك ☐ من خلال الدرجة القصوى ٨ درجات ، وإذا كان المجموع الذى حصل عليه ابنك ٦ درجات أو أقل ، فإن الأمر يتطلب تدخلاً عاجلاً .

إن استطعت تحديد مشكلة ابنك ؛ يمكنك أن تشجعه أو تساعده على الحديث عن مشاعره والكشف عن أسباب هذه المشاعر ، يمكنه استخدام الرسم إن كان صغيراً ، أما الأطفال الأصغر سناً فيمكنهم الإشارة إلى أشكال الوجوه المرسومة التي تصف المشاعر المختلفة للتعبير عن مشاعرهم . سوف يتطلب ذلك الكثير من الرقة والعناية . ربما يمكنك أن تسعى بدورك للتعبير عن مشاعرك لكي توضح لابنك كيف يمكن أن يكون صادقاً عاطفياً وأن يعبر عن مشاعره بطرق آمنة .

لمساعدة الأطفال على التعايش مع الغضب

١. يجب أن تصر على أن يستخدم الطفل الكلمات بدلاً من الأفعال للتعبير عن غضبه . يجب أن يعبر الطفل عن غضبه بشكل صريح وأن يبدي أسباب هذا الغضب إن كان ذلك ممكناً .

٢. ساعد طفلك على ربط مشاعره بمسبباتها . تحدث معه كي تعرف أسباب ثورته . إن الطفل الصغير يكون أحياناً بحاجة إلى المساعدة كي يضع يده على سر غضبه .

" هل أنت غاضب من " جوش " لأنه أخذ لعبتك ؟ "

" هل سئمت من الانتظار إلى أنٍ أنهي حديثي ؟ "

وهكذا فإنه سرعان ما سيصبح قادراً على الإفصاح عن ضيقه والأسباب التي دفعته إلى الشعور بذلك ، بدلاً من أن يلجأ مباشرة إلى ردود الفعل الاندفاعية .

٣. يجب أن تفهم الطفل أن مشاعره مسموعة ومقبولة (غير أن ذلك قد لا يعمل دائماً على تغيير الأشياء) .

" أنت محق في غضبك مني . لم أكن أسمعك ولكنني أسمعك الآن " .

أو " أعلم أنك قد تعبت من طول الانتظار في هذا المحل وكذلك أنا ، لكننا يجب أن نتقبل الأمر الواقع . هل هناك تصرف آخر يمكن أن تقوم به لتشعر أنك على ما يرام بدلاً من أن تزعج أخيك ؟ "

٤. يجب أن تعلم ابنك بشكل مباشر أن الضرب ليس وسيلة مقبولة للتعامل مع الغضب ، واجه الأمر مباشرة واذكر النتائج السلبية لكل مرة يلجأ فيها الطفل للضرب ، ويجب أن تصر على أن يقوم الطفل بما يجب عليه عمله في المقام الأول (احرص في أغلب الأحيان على استخدام الكلمات) !

٥. ساعد طفلك على التعبير عن رغباته ، فسوف يشرع عادة في الشكوى والتذمر من الأمور التي لا يرغب فيها . إنه بحاجة إلى مساعدتك كي يكون أكثر إيجابية ...

" إنه يضربني " .

" عنِّفه وأخبره أن يكف عن ذلك " .

" لقد أخذت " ميرا " دراجتي " .

" اذهب واطلب منها أن تعيدها إليك الآن ، أخبرها أنها دراجتك وأنك تريدها " .

٦. كن لهم القدوة . إنهم سوف يميلون على الأرجح إلى التصرف بنفس الطريقة التي تتصرف بها أنت وليس إلى قول ما تقوله أنت ؛ لذا يجب أن تحرص على أن تكون قدوة ومثلاً لما ترغب أن يكونوا عليه . عندما تغضب ، عبر عن غضبك بصراحة . اغضب وعبر عن غضبك سريعاً قبل أن يتمكن منك ، لأنك عندما تتعامل مع الغضب ، تتحرر منه وبذلك يتعلم أبناؤك أنه يمكن التعبير

عن الغضب ومن ثم التخلص منه . عبر عن الغضب ببساطة عن طريق الكلمات السهلة وبشكل دائم .

" أنا غاضب "

" أنت تزعجني ! "

" كف عن مقاطعتي ! "

" أنا أشعر بالضيق لأنك لم تلتزم بما اتفقنا عليه . ما الذي يحدث ؟ "

إن الطفل يتعلم السيطرة على الغضب بشكل أفضل من الأب الذي يعبر عن مشاعره بشكل معتدل عن الأب الذي يتسم دائماً بالهدوء والحكمة والرضا . إن الطفل بحاجة لأن يرى أبيه شخصاً طبيعياً مثل سائر البشر .

يمكنك أن تغضب بشدة من أبنائك دون أن تلجأ إلى العدوانية أو التقليل منهم . فقط تمسك بالتعبير المباشر عن المشاعر وتفسير الأسباب . إن التعبير عن الغضب بالشكل الصحيح قد يتطلب وقتاً من الأطفال . يجب أن تشعر بالسعادة إن تمكن أبناؤك من ضبط أنفسهم قليلاً عند الشعور بالغضب . سوف ترى أنهم يسعون لضبط أنفسهم والإمساك عن ضرب طفل آخر أو ضربك أنت ، أو التعبير عن غضبهم بقول " أنا غاضب ". لم يتعلم الكثير من الكبار بعد مثل هذه الدروس ، وهذا يعني أنك تحرز تقدماً جيداً .

تعليم الأبناء كيفية التعبير عن الحزن

لقد كان هناك دائماً مفهوماً فلكلورياً عن الحزن ، وهو أنه من الأفضل أن نلجأ إلى البكاء كلما تأزمت الأمور إلى حد لا يطاق . وقد كانت محاولة منع النفس من البكاء هي أحد السمات المميزة للعهد الفيكتوري والتي كان يعبر عنها الشخص بتقطيب الشفاه العلوية مما يوحي بالرجولة أو القوة . كما أن هناك فكرة شائعة بين الأطفال وهي : أن الطفل الذي يُكثر البكاء يكون من الأطفال المهمشين ويُعرف بأنه طفل " مدلل " .

قد يكون البكاء ضرورياً أحياناً وطبيعياً شأنه شأن التنفس . وبعيداً عن مفهوم القوة والتماسك ، فإن الإمساك عن البكاء يجعل الإنسان متوتراً ، ويميل إلى العيش في الماضي ، ويصعب عليه التواصل مع الحاضر ، كما يجعله ذلك يخشى من مشاعر الآخرين كما يخشى كل ما له علاقة بالموت أو الخسارة . إن كنت تعلم كيف تبكي وتتخلص من حزنك ؛ فأنت قادر على مواجهة أي شيء .

لقد وجد العلماء أن الإنسان عندما يبكي يفرز جسده مواداً كيميائية تنتمي إلى عائلة الإندروفين تتصدى للألم والحزن التي يسببها الفقد في بعض الأحيان ، ويوجد هذا العنصر الكيميائي حتى في الدموع نفسها ، إنه يتصل اتصالاً وثيقاً بالمورفين ويتمتع بنفس قوته .

كي نساعد أبناءنا على التعايش مع الحزن

يتبع الحزن مساره الطبيعي طالما يحظى الشخص بالمساندة والتفهم . كل ما علينا عمله هو أن نكون متواجدين وأن نحمل أنفسنا على الهدوء كلما جلسنا أو وقفنا بجانب الطفل وهو يبكي ، قد يكون الطفل أحياناً بحاجة إلى أن نضمه أو نحمله ، وأحياناً قد يكون بحاجة إلى أن يبقى بمفرده .

إذا كان الموقف يسمح ، يمكنك أن تأذن لابنك بالبكاء : " لا بأس ، يمكنك أن تبكي "،" إن ما أصاب جدك لهو من الأمور المحزنة "، "أنا حزين أيضاً ". كما يمكنك أن توضح له الأمر قليلاً إن كان يشعر بالحيرة أو التردد : " لقد كان " توني " أحد أصدقائك الطيبين وهو يستحق أن تشعر بالحزن من أجله " .

في أحد الأيام كنا في بيت أحد الأصدقاء نشاهد فيلماً عظيماً في الفيديو بعنوان " القناع " . وكان الفيلم قد انتهى لتوه ؛ وكان الجميع مستمتعين بمشاعر الحزن التي أثارتها أحداث الفيلم ، حتى أن مضيفتنا كانت تنتحب بصوت مرتفع . وهنا ظهر ابنها ذو الثلاث سنوات عند باب الغرفة وهو يرتدي لباس النوم واقترب من أمه ووضع يده الحانية عليها وقال : " لا بأس ، تحرري من كل أحزانك ! "

كيف نساعد الطفل على التعامل مع الخوف

إن الخوف من الأشياء التي لا غنى عنها لنا جميعاً . كما أنه من الأمور الحيوية أن يتعلم الطفل كيف يتراجع ويتوقف عن الاندفاع نحو الخطر . كما أنه من المفيد أن ندرب الطفل على العدو السريع أو القفز لتجنب الاصطدام بسيارة أو

مركبة مسرعة قد تخترق طريق المشاة أثناء ذهابه إلى المدرسة ، كما أننا في عالم المدينة يجب أن نعلم أبناءنا أن يحذروا من الغرباء الذين يبدون توددا مبالغا فيه ، أو أي شخص يتصرف بطريقة غريبة .

من ناحية أخرى ؛ فإن الإسراف في الخوف يعتبر إعاقة حقيقية ، حيث يجب أن يكون الطفل قادراً على الحديث مع الكبار والتعبير عن نفسه في المدرسة والحصول على ما يريد والاندماج في الحياة الاجتماعية . يجب أن يرى الطفل العالم بوصفه مكاناً آمناً بشكل عام ـ إن تم التعامل معه بالشكل المناسب ـ يجب أن نحرص على أن يتسم أطفالنا بالشجاعة الكافية التي تمكنهم من تجربة الأشياء الجديدة مثل مختلف أنواع الرياضات ، والأصدقاء الجدد ، والقدرة على الإبداع ، وهكذا .

إن للخوف هدفان : فهو يجعلك تركز على الأشياء ، فالثعبان الذى يزحف على الأرض أمامك في أحد الممرات بين الأشجار القريبة منك يجعلك تتوقف على الفور عن الإغراق في الأحلام والاستسلام للدغة . كما أن الخوف يشحذ طاقتك أي أنك سوف تعدو بسرعة أكبر وسوف تقفز حواجز أعلى مما كنت تتصور !

إن ما يحتاج الطفل لأن يتعلمه لكي يواجه الخوف يمكن تلخيصه في كلمة واحدة ـ التفكير . إننا نستخدم عقولنا حتى نصنف مخاوفنا ، لكي نخطط لما قد نحتاج إلى عمله . عندما كان عملي يتطلب السفر كثيراً في مختلف أنحاء البلاد ؛ بدأ إحساسى بعدم السعادة يتزايد مع مرور الوقت حيال ركوب الطائرات . فقد كانت تبدو لي غير آمنة ، ترتفع إلى أعلى كى تسير وسط السحاب وهي ممتدة الجناحين وهكذا . كان يجب أن أتفحص الأمر ، فوجدت أنه لم يحدث أبداً أن تحطمت إحدى الطائرات الاسترالية ، وأن السفر بالطائرة يعتبر أكثر أمناً من السفر بالسيارات ، وأن هناك الآلاف من الطائرات التي تعمل بشكل دوري في كل أنحاء العالم طوال الوقت ومن ثم نجحت في التغلب على مخاوفي . وكان هذا هو الأسلوب هو الذى اتبعته مع أطفالى .

هناك أربع نصائح أساسية للتعامل مع الخوف :

١. **كن شديد الواقعية** ـ يشرع طفل الثالثة أو الرابعة في التفكير بصورة أكبر في العالم الواسع من حوله مما يجلب له الكثير من المخاوف ، وهي المرحلة التي

يطلق عليها في بعض الكتب " المخاوف الأربع ". تحدث مع طفلك في كل ما يقلقه وكن صبوراً وتلقائياً . يجب أن تثق في حدسه ؛ فأحياناً ما يكون لديهم حذر تجاه بعض الأشخاص أو الأماكن . إن الخوف يعد بمثابة رادار نجح في حماية الجنس البشري في الماضي المحفوف بالمخاطر .

٢. **تحدث مع طفلك بشأن مخاوفه** . إن شعر الطفل بخوف واقعي (ولكنه بعيد) ، اشرح له عدم احتمالية وقوعه ، ولكن عليك أن تضع خطة للتحرك ، حدد معه ما يحتاجه لكي يسترد شعوره بالأمان .

٣. **إن شعر الطفل بخوف غير واقعي ؛ فيجب أن تواجهه بذلك** . لا تبحث عن الوحوش تحت فراشه ما لم تكن تعيش في جزر " الكومودو " أو ما شابه ذلك !

٤. **المخاوف الخفية** . إذا كان ابنك يشعر بالخوف بصورة دائمة ؛ استخدم مهارات الاستماع للبحث عن حقيقة ما يقلقه ويصعب عليه البوح به . فأحياناً ما يكون أحد المخاوف غطاءً لخوف آخر أصعب في الإفصاح عنه .

ونظراً لاختلاف أنواع المخاطر التي تهدد الأطفال في أيامنا هذه ، وخاصة الأطفال الذين يعيشون في مدن كبيرة صاخبة ، فقد أدخل في الكثير من المدارس برنامج يطلق عليه اسم " التدريب على السلوكيات الوقائية " يساعد الطفل على معرفة طريقة ومكان الحصول على المساعدة إن حدث أي شيء . ومع الأسف فإن من أكثر المخاطر الشائعة التي تهدد الأطفال هو الاعتداء الجنسي ، الذي يقوم به عادة شخص معروف بالنسبة لأسرة الطفل .

إن " السلوكيات الوقائية " تعلم الطفل قاعدتين : " ليس هناك شيء سيء للغاية بحيث لا تستطيع إخبار أي شخص به " و " من حقك أن تشعر بالأمان طوال الوقت " . (ليت هاتين القاعدتين تطبقان على العالم بأسره !) ويتحاشى البرنامج بطريقة ماهرة تعليم الصغار سمات الاعتداء الجنسي ؛ لأن الطفل الذي تعرض لمثل هذا الاعتداء يعرف مواصفاته جيداً ، أما الطفل الذي لم يتعرض له فليس بحاجة - في واقع الأمر - إلى تعلمه . كذلك لا يسعى البرنامج إلى اختبار أي طفل أو التعرف على هويته منفرداً داخل الفصل ، وإنما يسعى لعرض استراتيجيات لتوفير مجموعة دعم لكل طفل حتى يتسنى لأي طفل يعاني من خطر الاعتداء الجنسي (أو قد يواجهه) أن يعرف بوضوح كيف يحصل على المساعدة . وقد وُجد أن حالات الإبلاغ بالتعرض للاعتداء الجنسي التي ثبتت

صحتها صارت في تزايد ملحوظ بعد شهور من تطبيق هذا البرنامج . كما أن حوادث الاعتداء الجنسي على الأطفال قد تناقصت مع تطبيق البرنامج على نطاق واسع ويرجع ذلك ـ على الأرجح ـ إلى أن من يقوم بالاعتداء قد أدرك أنه معرض بدرجة كبيرة لافتضاح أمره .

إن قوة هذا البرنامج تنبع من أنه يتعامل بدرجة كبيرة مع المخاطر اليومية التي قد يتعرض لها الطفل كأن يعود إلى منزله بعد انتهاء اليوم الدراسي فيجده مغلقاً ولا أحد هناك ، أو أن يستقل حافلة عن طريق الخطأ . إن هذا البرنامج يضم توازناً رائعاً بين البرامج التى تسعى لتخويف الأطفال دون أن ترشدهم ، والبرامج التى تتركهم جهلاء لا حول لهم ولا قوة . لقد تعلمنا من السلوك الوقائي كيف نعلم أبناءنا مهارات التفكير فى الحصول على الأمان ، إن لم يكن هذا البرنامج يدرس في مدرسة ابنك ، فيجب أن تستفسر عن السبب !

يمكن إجمال ما سبق بأن الطفل يحتاج إلى القليل من الخوف فى حياته حتى يحمي نفسه . إنه ليس بحاجة إلى أن يكبل بمخاوف الكبار ، فمهمتنا نحن الكبار أن نتولى مثل هذه المخاوف . إنه بحاجة لأن يتعلم كيف يفكر أثناء المواقف الخطيرة ، ومن إحدى الطرق الجيدة فى ذلك أن نساعد الطفل في التخطيط لكيفية التصرف تجاه مثل هذه المواقف : " كيف يمكن أن تتصرف إذا ..." فتلك هى الطريقة التي تستجيب بها لتساؤلات الطفل أو للمخاطر التى تود أن تعده لمواجهتها .

الصخب ـ عندما تخرج المشاعر عن نطاق السيطرة

كلنا نتمتع بهذا الحس الفطري الذي يفرق بين المشاعر الحقيقية والمصطنعه . إن الطفل عادة ما يعمد إلى المبالغة في رد فعله بالنسبة لبعض المشاعر إن علم أنه يحقق من خلاله النتيجة المرجوة ، إن لكل زوجين (أب وأم) الزر الخاص الذي يحرك فيهما مشاعر التعاطف مع الأبناء ، وهكذا يتعلم الطفل نوعية المشاعر " التي يقدر لها النجاح ".

إن المشاعر التي يتظاهر بها الطفل بهذه الطريقة يطلق عليها " المشاعر الصاخبة " (على الرغم من أننا بصدد البحث عن كلمة أبسط من ذلك) .

الغضب عندما يصطنع يطلق عليه " نوبة غضب " .

الحزن عندما يصطنع يطلق عليه " عبوس " .

الخوف عندما يصطنع يطلق عليه " خجل " .

إنها ثلاثة أنواع من المشاعر الصاخبة تضم تحديات كبرى بالنسبة لآباء الأطفال الصغار ؛ لذا دعنا نعرض طرقاً عملية للتعامل مع كل منها على حدة ...

الوصول إلى ذروة نوبات الغضب !

يتعلم الطفل نوبات الغضب بمحض الصدفة . إن الطفل الذي يتراوح عمره فيما بين ١٨ شهراً وعامين عادة ما يتعلم كيفية مواجهة الإحباط ، والانتظار إلى أن يحصل على الأشياء التي يريدها ، وتقبُل رفض إجابة مطالبه ؛ لذلك فعندما تحدث أول نوبة غضب يندفع الطفل وراء ثورة غضبه العارم ويتصرف بشكل يخرج عن نطاق سيطرته على نحو لم يشهده هو ولا أنت من قبل . قد يحدث ذلك أحياناً بشكل مفاجيء لدرجة تخيف الطفل نفسه !

" ما الذي حدث ؟! " هكذا سوف يتساءل الطفل ثم يبكى بعدها ، ويكون بحاجة إلى الشعور بالطمأنينة . وعلى الرغم من ذلك ؛ فإن الطفل يكون واعياً لما يقوم به أي أنه يكون بالفعل في حالة سيطرة تامة على ذاته . " حسناً ، انظر إلىَّ إنني أصرخ من أعماق صدري ، الآن سوف ألقي بنفسي على الأرض ، ثم أركل الأرض بقدمي ، تلك هي الطريقة التي تجدي ! "

ما السبب الذي قد يدفع أى شخص إلى التصرف على هذا النحو ؟ إن أحد أسباب ذلك الارتياح الذى ينتابه إزاء إفراغ كل ما تراكم بداخله من إحباطات . غير أن السبب الرئيسي لمثل هذا التصرف يكمن فى تأثير ذلك على الكبار ! إن الشخص البالغ يشعر بالحرج والخوف والتوتر ، مما يدفعه أحياناً إلى منح الطفل ما يريد ! وهكذا يمكن أن تتحول نوبات الغضب إلى صفة متأصلة داخل الطفل .

لذلك إليك كيفية التعامل مع ذلك :

١. **أوقف الرشاوى** : إن الخطوة الأساسية الأولى هي أن تتخذ قرارك بأنك لن تعطي الطفل ثانية ما يريد نتيجة لنوبة الغضب . قد تكون قد أقدمت على ذلك في الماضي (إيثاراً للسلامة) ، ولكن ذلك لن يحدث بعد الآن .

٢. **اتبع كل الخطوات العملية** : افعل كل ما يلزم حتى تمر نوبة الغضب بما أن تبدأ ، قد يبتعد البعض عن الأطفال ويتجاهلونهم (وهو الأمر الذي قد نجده صعباً) ، أما البعض الآخر فقد يجذب الطفل إلى غرفته أو إلى داخل السيارة . إن الأمر يرجع إليك وإلى ما يمليه الموقف . إن ما يعنينا في الأمر هو تجنب هذا الموقف في المستقبل ، وهو ما ينقلنا إلى النقطة التالية :

٣. **المتابعة** : بما أن تنتهي نوبة الغضب ، لا تدع الأمر ينتهي عند هذا الحد ، يجب أن تعلم طفلك أن التعبير عن الغضب بهذه الطريقة لن يجدي . فذلك هو الوقت المناسب للتربية والتهذيب ، حيث يشعر كلاكما فى هذا الوقت بالهدوء بالقدر الكافى . يجب أن يبقى في غرفته ، أو يبقى واقفاً عند الحائط ، أو أن ينتظر إلى أن يعود كلاكما من السوق حتى تشرع في التعامل مع الأمر ، أبلغ الطفل بشعورك بالضيق إزاء ما بدر منه ، اطلب منه أن يشرح لك الأسباب التي دفعته إلى التصرف على هذا النحو في المقام الأول ، وأنه كان عليه أن يتصرف بطريقة أخرى . أما إن كانت نوبة غضب عارمة ، أو إذا تكرر منه هذا الموقف فإن أساليب العقاب مثل حرمانه من إحدى الألعاب ، أو منعه من مشاهدة التلفاز على مدى اليوم أو ما إلى ذلك ، قد تجدى معه نفعاً .

٤. **خطط بشكل أفضل** : إن نوبات الغضب غالباً ما تعد إشارة إلى أن كلاً من الأبوين والطفل يعيش تحت وطأة الكثير من الضغوط . فإذا كنت تتطلع لحياة أكثر سهولة ، يجب أن تدرك أن هناك بعض المواقف المحبطة لك ولطفلك ؛ ولذلك

يجب أن تسعى للحد من هذه الأوقات . هل يمكن أن تسعى لعمل جولاتك التسويقية بينما تترك الأبناء تحت رعاية شخص آخر ؟ أو هل يمكن أن تدربهم - عن طريق رحلات أقصر - على التعود على أن يكونوا بصحبتك دون الحصول على الكثير من اهتمامك ؟ يجب أن ترتب أمورك بحيث تضمن أنه في الأوقات التي سوف تكون فيها منشغلاً أو واقعاً تحت ضغوط سوف يكون أبناؤك منهمكين في شيء آخر أو مع شخص آخر لساعة أو ساعتين .

لذا ؛ دعنا نجمل ثانية أكثر الطرق فاعلية في التغلب على هذه المشكلة . لا تسمح أبداً لنوبات الغضب أن تنال منك ، وبما أن يشرع الطفل في ذلك ، تجاهله أو احتويه بأمان طبقاً لما يمليه عليك الموقف ، بعدما تنتهي النوبة ، يجب أن تشرح له تداعيات الموقف . فهذا هو الوقت المناسب الذي يمكن أن تخبر فيه الطفل بأنه يمكن أن يتصرف في المرة القادمة بطريقة مختلفة حتى يحصل على ما يريد . املك زمام الأمر إن شعرت بأن طفلك على وشك الانفجار . باغته ! وأخيراً تجنب أكثر المواقف التي تؤلمك أنت وطفلك إن أمكن ، إن نوبات الغضب لا يجب أن تمثل بالضرورة جزءاً من الطفولة ، نعم سوف يجربها أكثر الأطفال ، غير أننا إن أحسنّا التعامل معها فسوف تمضي سريعاً .

كيف نتصدى للعبوس ؟

إنه موقف مأساوي ! ابنك جالس على أحد المقاعد وسط ردهة المنزل ، أي لا يمكنك أن تتجاهله . إنه لا يخفي حزنه ! إنه يصدر تنهدات صاخبة تدمي القلب ، ووجهه يمكن أن يفوز بالجائزة الأكاديمية للتأثيرات الخاصة من فرط ما يظهر عليه من تعبيرات الأسى والحزن . لا يمكن أن تتجاهله ؛ لذلك تسأله قائلاً : " ما الخطب ؟ " يسكت طويلاً ثم يجيب : " لا شيء " . هذه فقط هي الجولة الأولى !

إن العبوس يستهدف إثبات شيء ما ، إنه يستهدف تحميلك على التعبير بجهدك عن اهتمامك بشأنه . إنك تثبت اهتمامك بأمره بالتنقيب والتخمين " أهو الطعام ؟ " " أم أساء أحدهم لك ؟ " " كيف تمضي الأمور في المدرسة ؟ " " هل تشعر بشيء من التعب ؟ " " لا .. لا .. لا .. " تلك هي الإجابة دائماً .

وأخيراً : يسمح لك الطفل أن تمنحه نوعاً من المعاملة الخاصة ، غير أنه في هذه الحالة أيضاً لا يكون في حالة طبيعية ، إنما تلك وسيلة مؤقتة لتخفيف بعض الألم الكامن بداخله إلى أن تحين الفرصة التالية ! وهكذا تشرع في التساؤل عن مدى كفاءتك كأب أو كأم .

كفي ! إن العبوس لن يجدي إلا في حالة شعور الآباء بالذنب في المقام الأول ، وحينئذٍ يتعلم الطفل كيفية استغلال هذا الشعور بالذنب . ربما استيقظت في إحدى الليالي وأنت تشعر بالدوار - عندما كانوا صغاراً - فنزعت الغطاء من عليهم وتركتهم بلا غطاء ، أو أنك كنت تلكزهم بشكل مؤلم مما أصابهم بآلام نفسية . مهما يكن سبب شعورك بالذنب حيال الماضي ، انس الأمر ، إن شعورك بالذنب لن يساعد أبناءك . إن أولينا الطفل العابس العناية والحب ؛ فسوف يتعلم معادلة بسيطة وهي أن الحب ينبع من البؤس . إن كنت تسعى لطلب الاهتمام ؛ فقط ابتئس وتصرف بطريقة سلبية ، وسوف تحظى بعناية مجانية من الآخرين . إن المشكلة هي أن هذا السلوك يتحول إلى جزء من أسلوب حياة

الطفل ، إن العبوس يصنع مستقبلاً بائساً !

لقد قابلت الكثير من الأطفال والكبار الذين اعتادوا العبوس . وكنت قد سعيت ذات مرة لأن أبذل قصارى جهدي كي أحظى برضاهم وأجتذبهم للخروج من هذا الشعور . لقد كنت أسعى للظهور بمظهر " الرجل الطيب " (على الرغم من أنه كان بداخلي شعوراً متنامياً بالتعب والغضب) . أما الآن فأنا أتعامل مع الأمر بطريقة أكثر فاعلية كي أغير من هذه الأنماط . فإذا ما اعترى العبوس وجه أى طفل أمامى ؛ فإننى أحرص على إفهامه أنني " أعتني بأمره وأرغب في مساعدته ، وأطلب منه أن يفكر فيما يرغب فيه وأعلمه أنني في المطبخ " ثم اتركه . عادة ما يأتي الطفل ويتصرف بطريقة مباشرة ، وحينئذ أسعد بمساعدته . إن العبوس من الأمور المثيرة للسأم عندما لا تجد من يلتفت إليك .

إليك خمس معتقدات أساسية يجب أن تتمسك بها في حملة التصدي للعبوس :

١. كل إنسان ـ صغيراً أم كبيراً ـ يعلم تماماً ما يريد ، وكل ما يحتاجه هو أن يفكر إلى أن تتضح الأمور .
٢. إن الطفل قادر على تعلم طلب ما يرغب فيه بشكل مباشر باستخدام الكلمات .
٣. إن " احتياجاتنا " لا تتعدى سوى بعض الأشياء القليلة جداً من الطعام ، والمأوى ، والهواء ، والمحبة ، وممارسة الرياضة .
٤. إن الأمور الأخرى كلها مجرد " رغبات " ، وأنت لا تحصل دائماً على كل ما ترغب فيه !
٥. سواء كنت تشعر بالسعادة أو التعاسة ، فإن هذا لا يؤثر مطلقاً على العالم . فلم لا تكون سعيداً ؟

أسطورة الخجل

هل لديك طفل خجول في أسرتك ؟ حسناً ، بعد قراءة هذا قد تكون بحاجة لتغيير ذلك ! إن الحياء ما هو إلا أسطورة خرافية . إنه فخ يسقط فيه الأبناء ويعجزون عن الفكاك منه . وفي الوقت الذي قد يبدو فيه الحياء لطيفاً بالنسبة للطفل ، فإنه أيضاً سوف يشكل له ـ قطعاً ـ عقبة حقيقية في المستقبل . في الواقع إن الإنسان الخجول يتخبط في حياته .

إذن ما الذي يوقع بالطفل في فخ الخجل ؟ وكيف يمكن أن نساعده على الخروج من هذا المأزق ؟ إن الخجل يبدأ بمزيج من الحوادث والملابسات ، فنحن جميعاً نسقط دون أن ندري تحت وطأة بعض المواقف الاجتماعية أحياناً ، فنجد ألسنتنا وكأنها قد عقدت ، وهو ما يحدث للأطفال أيضاً . ذات مرة رأيت أحد المهرجين وهو يتجه إلى أحد الأطفال أثناء العرض وانحنى بالقرب منه على افتراض أنه سيحييه ، غير أن الطفل كاد يفقد صوابه ! ويحكي الممثل " روبين ويليامز " أنه اصطحب ذات مرة فتى يبلغ من العمر عامين إلى " ديزني لاند " ، واكتشف أن الطفل يرى من منظوره الخاص أن " ميكي " الحبيب يبدو كـ " فأر " ضخم يبلغ طوله ثمانية أقدام !

إنها مهمتنا ـ نحن الآباء ـ أن نساعد أبناءنا على تخطي هذه المرحلة ، وعلى أية حال يجب أن تحرص على ألا تقدم لابنك أي شخص خطير أو مخيف ، حتى لا تفرض عليه أن يتصرف على هذا النحو .

وإليك الخطوات :

١. **علّم طفلك أن يكون اجتماعياً** : إنه أمر بسيط للغاية . عندما يتحدث أحد الأشخاص إلى ابنك أو يلقي عليه التحية في وجودك ، اشرح لطفلك أنه ينبغي أن :

- ينظر إلى الشخص الذي يخاطبه .
- يلقي عليه التحية مخاطباً إياه باسمه .

يمكنك أن تقدم الأشخاص لأبنائك قائلاً " هذا هو " بيتر " (أو الدكتور " براون " أو أياً كان) هيا حيه لو سمحت ! " . وهكذا ينظر الطفل إلى الشخص ويقول له : " مرحبا يا " بيتر " " ، وهذا هو كل المطلوب ! أما بالنسبة للطفل دون الرابعة ؛ فيجب أن يقتصر الأمر على هذا الحد . فلا ينبغي أن يكون مركزاً للاهتمام لأكثر من دقيقة أو اثنتين وإلا فسوف يدفع ذلك الطفل إلى الميل نحو التصرف بمستوى يقل عن المستوى الذى يمكنه بلوغه . إن إلقاء التحية وعمل تواصل بصري بداية جيدة .

٢. يجب أن تصر على أن يقوم الطفل بذلك ! كان والدا " أنجيلا " الصغيرة التي تبلغ من العمر ثلاث سنوات ، ينظران إليها بوصفها شديدة الخجل . فقد كانا كثيراً ما يستقبلان ضيوفاً ، وكانت " أنجيلا " على الرغم من انطلاقها وكثرة ثرثرتها في الأوقات الأخرى ؛ تتسم بالخجل وتختبئ خلف رداء أمها وتشعر بالخوف حال وجود غرباء . غير أن الأمر لم يقف عند هذا الحد ؛ فقد سيطر خجلها أيضاً على علاقتها بغيرها من الأطفال .

فتحدث أبواها معنا وقررا أن يتصرفا حيال الأمر . لقد أصدر الأبوان تعليمات واضحة لـ " أنجيلا " عن كيفية النظر إلى الآخرين والتحدث معهم عندما يبادرون بذلك . وعندما زارتهم إحدى الصديقات المقربات من العائلة بدت " أنجي " خجلة بدلاً من أن تلقي التحية ، فطلب منها أبواها أن تذهب وتقف وتفكر كي تعد نفسها للتصرف بالطريقة الصحيحة . (إن الوقوف والتفكير عبارة عن تقنية يلجأ إليها الكثير من الأهل الآن لمساعدة الأبناء على حل مشاكلهم ؛ وهي تقنية بديلة للتوبيخ والصراخ .) وقفت " أنجي " بجوار الحائط ، غير أنها أحدثت جلبة فاصطحبها أبواها إلى غرفتها . (وهنا شعر الأبوان بالارتياح لأن الضيفة كانت من الأصدقاء المقربين من الأسرة ، أي أنها لن تصدر أي أحكام على ابنتهما .) إن الأمر عادة ما يتطلب

جهداً لكسر مثل هذه الأنماط في المرة الأولى . وعندما هدأت " أنجي " ؛ جاء بها أبواها إلى الغرفة . فما كان منها إلا أن قالت على الفور : " أنا مستعدة " . (قد تكون عنيدة ولكنها ليست غبية .) وهنا خرجت بمنتهى السهولة وقالت : " مرحبا يا " ماجي " " ، ثم خرجت من الغرفة وبدأت تلعب فى سعادة ، ثم سرعان ما تقربت من " ماجي " في يسر وأرتها لعبتها وأخذت تثرثر معها . ولم تظهر المشكلة فيما بعد إلا نادراً ؛ حتى عندما كانت تحدث ؛ لم يكن الأمر يستغرق أكثر من بضع ثوان من الوقوف والتفكير وتدبر الأمر . وهكذا تحولت " أنجيلا " من فتاة خجولة إلى شخصية منطلقة في غضون أيام .

إن السبب الوحيد لاستمرار الخجل في المقام الأول هو الاهتمام الزائد الذى يوليه الكبار للأمر . فهم يعتقدون أنه أمر مستحب ولطيف وجذاب من ثم يقومون باستعراض كبير حتى يتمكنوا من اجتذاب الطفل وإخراجه من خجله . وهكذا يحظى الطفل بالمزيد من الاهتمام لم يكن ليحظى به إن كان قد تصرف بشكل تلقائي مباشر .

إن الأوقات الوحيدة التي يجب أن يشعر فيها الطفل بالخوف من الآخرين هى عندما لا تكون موجوداً ؛ أو عندما يكون هناك ما يثير الخوف بالفعل كأن يكون هناك شخص خطير أو مخمور أو شخص يستشعر الطفل بأنه قد يعتدى عليه . إن مثل هؤلاء الأشخاص لا يجب أن يتواجدوا مع طفلك . راقب ردود الأفعال المبالغ فيها من قبل الأطفال وحاول أن تعرف في أقرب وقت ممكن سر هذا السلوك .

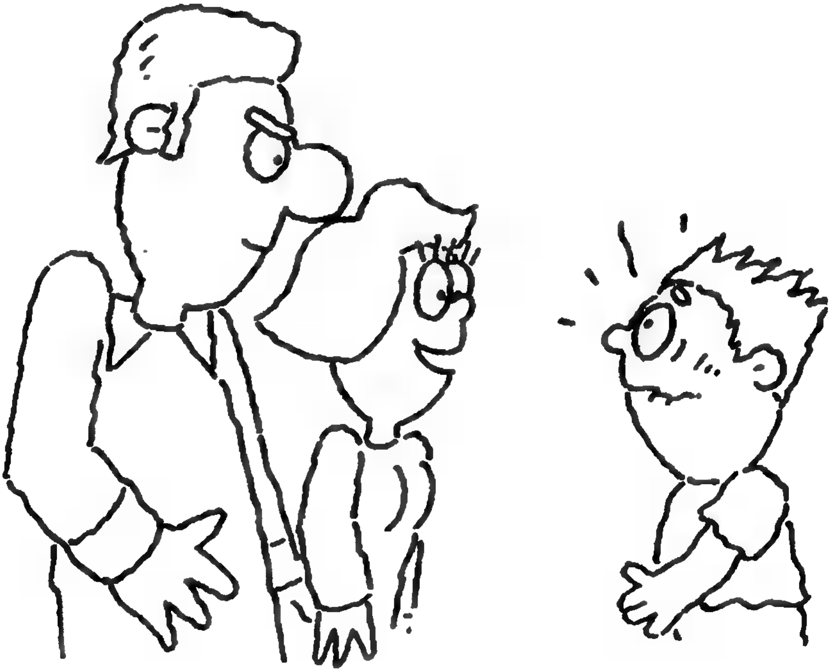
إن البساطة في التعامل مع الآخرين ما هي في واقع الأمر إلا سعى لبداية التعامل معهم ؛ أي أننا يجب أن نتسم بالود تجاههم وأن نسعى للتقرب منهم ، وهنا ستسير الأمور بيسر . إن تعليمك ابنك إلقاء التحية ، والتواصل بالنظر مع الآخرين ، وتقديم نفسه لهم سوف يكسبه القدرة على تكوين صداقات ، وإسعاد الآخرين ، كما سيعمل على تنمية مهاراته . سوف يحظى بحياة ناجحة في كل أوجه الحياة - اجتماعياً ، وفي المدرسة ، وفي مجال عمله فيما بعد . إن الأمر يستحق بالفعل أن نبادر بإصلاحه مبكراً .

★ بعض الأطفال والكبار يتسمون بطبيعتهم بقدر من الهدوء والتحفظ . لا تجبر طفلك على المبالغة في الانفتاح على الآخرين ، فقط تأكد من أن بوسعه أن يكون اجتماعياً عندما يتطلب الأمر ذلك .

٥

الأسرة الحازمة

الحزم ! طبقه الآن .



في بداية عملي مع الأسر ؛ قابلتنى عدة مفاجآت بشكل أو بآخر . إحدى أول هذه المفاجآت كانت عند اكتشافي أن الطفل الأكثر سعادة واستقراراً قد نشأ في ظل أسرة شديدة الحزم (من وجهة نظري) . ويبدو أن السر يكمن في أن هؤلاء الآباء كانوا يتسمون بالشدة وفي الوقت نفسه يتسمون بالقدرة على الاحتواء كما أنهم كانوا يتشبثون بما أرسوه من قواعد إلى الحد الذي دفع الأبناء إلى احترام هذه القواعد حتى يبقوا بمنأى عن المشاكل . وذلك ما يفسر ندرة معاقبة الطفل في هذه الأسر .

أما ما هو أهم أن الطفل كان يعرف أنه يحظى بكل الحب والتقدير من قبل والديه ، أي أن فكرة النبذ لم تكن مطروحة أساساً ، لقد كان هؤلاء الأطفال يشعرون أحياناً بالخوف ، ولكنهم لا يشعرون بالذعر أو الهجر أبداً ، أي أنه ـ باختصار ـ كانت هناك قواعد صارمة بالإضافة إلى عاطفة إيجابية . أما لو كانت هناك قواعد بدون عاطفة ، أو عاطفة بدون قواعد ، لباء الأمر كله بالفشل .

أما الصورة المقابلة لهذه الأسرة الحازمة العادلة فتتمثل فى أسر هؤلاء الأطفال الذين يتمتعون بقدر كبير من " الحرية " ، غير أنهم كانوا يشعرون بالبؤس ويتسمون بسلوك سيىء مخيف . لقد بدا واضحاً أن هؤلاء الأطفال كانوا يبحثون عمن يتصدى لهم ؛ غير أن آباءهم قد أخطأوا فهم ما يصدره هؤلاء الأطفال من إشارات . لقد اعتقدوا أن الأطفال بحاجة لحرية أكثر ومساحة أكبر للتحرك ؛ غير أن العكس هو الصحيح .

إن حاجة الطفل إلى الحدود هى إحدى الأسرار التي يجب أن يعرفها الأهل . فعندما يسلم موظف الشئون الاجتماعية أحد الأطفال إلى أسرة بديلة ـ بعد تفكك أسرته ـ كان يحذر الأب والأم البديلين قائلاً :

> " إن هذا الطفل قد يعتاد عليكما بسهولة ؛ غير أنه على الأرجح سوف يبذل جهده على مدى الشهور الثلاثة الأولى كي يختبركما ويختبر وحدة أسرتكما لكي يتبين مدى صلابتها وقدرتها على احتوائه . إنه بحاجة إلى اختبار مدى صلابة زواجكما وصحتكما العقلية وعواطفكما ومدى قدرتكما على تحقيق الانضباط . وهنا سوف يشعر بالراحة ويشرع في النمو من جديد " .

" باختصار ؛ يمكن القول بأنه يريد أن يتأكد أن هذه الأسرة لن يصيبها الانهيار الذي أصاب أسرته القديمة ؛ لذا فسوف يختبرها بنفسه حتى يتحقق من ذلك ! "

قد تكون الأسرة البديلة هى الصورة المبالغ فيها ، غير أن الطفل يبقى واحداً في جميع الأحوال : إنه بحاجة لأن يعرف أن هناك من سيتصدى له .

لقد اكتشفنا من خلال الأبحاث أن هناك ثلاثة أنواع من ردود الأفعال التي يصدرها الآباء حيال مبالغات الأطفال وهى تتدرج بين رد الفعل العدواني أو السلبي أو الحازم . إن الأب العدواني يلجأ إلى الهجوم سواء بالكلمة أو الفعل لكي يحبط ابنه . أما الأب السلبي ؛ فسوف يسمح لابنه بأن يتمادى ولا يسعى لتدارك الأمر إلا في اللحظة الأخيرة ، وهنا قد ينفجر في ثورة غير متوقعة . أما الأب الحازم فهو يختلف تماماً عن النموذجين السابقين ، دعني أشرح لك النماذج الثلاثة بمزيد من التفصيل .

التربية العدوانية

إن الأب (أو الأم) العدواني يشعر بالغضب من ابنه طوال الوقت تقريباً ، وغالباً ما يكون هذا الغضب راجعاً إلى أسباب أخرى ليست لها أية علاقة بسلوك الطفل : قد يكون الغضب نابعاً من حنقه حيال الزواج ، أو العمل ، أو الجنس البشري بأسره ، أو كونه قد فرض عليه أن يكون أباً (أو أماً) رغماً عنه (وهو ليس خطأ الطفل بالطبع) وهو يتحرر من هذا التوتر بإحباط الطفل .

فى بعض الأحيان يتعامل الطفل مع هذا الوضع بشكل لافت للانتباه ، حيث يتصور أن هذه هي طريقة والديه في التعبير عن الحب . أما مبرره لذلك فيتضح من قوله : " على الأقل هما يهتمان بأمري بدرجه تجعلهما يصيحان في وجهي ، وكلما صاحا بصوت أعلى ، كانت هذه إشارة لمزيد من الاهتمام ! " قد يصيح الطفل مجيباً أبواه (كي يبادلها حباً بحب) ؛ وهكذا يكون الشجار هو لغة الحوار التي تجمع بين الآباء والأبناء ويتحول المنزل إلى " ساحة عراك " ! إن ما قد يبدو لأي مراقب خارجي على أنه مشاجرة عامة يشترك فيها جميع أفراد العائلة ما هو في واقع الأمر بالنسبة لمثل هذه الأسرة إلا نوعاً من الألفة التي يستمتع بها الجميع ويفتقدونها إن اختفت من حياتهم !

كذلك هناك بعض الأطفال الذين يشعرون أن مثل هذا الإحباط مدمر بالفعل ، ومن ثم يؤثرون الانسحاب ويشعرون بالاضطراب .

أما فيما يتعلق بالطاعة فإن الوالدين العدوانيين يحصلان بالفعل على النتائج المرجوة ، ولكن بدافع الخوف . ومع ذلك فقد يتمرد عليهما الابن إذ قد يُفاجأ الأهل الذين يتسمون بهذا السلوك أن ابنهم في سن المراهقة قد كبر بما يكفي لكي يعاملهم بنفس الطريقة . إن العدوانية تنتهي بالطفل إما إلى الجبن ، أو المهانة ، أو التمرد والتحدى ، أو بمزيج من كل هذه المشاعر !

التربية السلبية

إنها منتشرة في كل مكان !

في إحدى المرات ، استجوبت أماً شابة كانت تشكو من عدم طاعة ابنتها ، وقد كانت هذه هي إحدى الشكاوى الشائعة ، غير أن هناك أمراً أو أمرين في هذه الحالة كانا قد لفتا انتباهي ، إن أغلب الأهل يحضرون معهم أبناءهم أثناء الزيارة . بل إن العديد منهم يحبون أن يجلبوا لي الأطفال ويتركوهم قائلين : " ها هم أصلحهم ! " . غير أن هذه الأم لم تحضر ابنتها خشية إغضابها (كما أنها لم تخبر زوجها أيضاً) .

وبينما كنا نتحدث روت لى الكثير من التفاصيل عن سلوك ابنتها لقد كانت على ما يبدو تسعى لإزاحة هذا العبء عن كاهلها لتتحرر من قلقها وتوترها فى صورة كلمات ، لقد كانت حريصة للغاية على التخلص من أعبائها حتى أنها ظلت تتحدث منفردة على مدى نصف ساعة وأنا صامت . وعندما سألتها عن كيفية تعاملها مع عصيان ابنتها ، أجابتني بأنها كانت صارمة للغاية ، غير أن ابنتها أصرت على عدم الاستجابة ، فطلبت منها أن تحضر ابنتها في الزيارة القادمة كى أراها .

كانت الطفلة متعاونة للغاية ولم تحدث أية مشكلات ، غير أنها بعد بضع دقائق انفصلت عنا وشرعت في العبث بالهاتف والستائر داخل مكتبي . فطلبت من الأم أن تريني كيف ستتصرف لكي تردع الطفلة . فخفضت صوتها على الفور وهمست في نبرة رقيقة وحذرة : " ميليسا " ، أرجو أن تكفي عن هذا " .

وبالطبع لم تستجب الطفلة ." أرجوك يا حبيبتي تعالي إلى هنا أنت فتاة جيدة " .

لقد أعجبتني هذه السيدة . لقد كانت تستشعر مشكلة ابنتها وكانت تسعى بصدق لعمل الأفضل بالنسبة لها ، غير أن مفهوم الصرامة لديها كان يختلف تماماً عن مفهومى .

وهكذا خضعت لبعض " تدريبات الحزم " وحصلت على بعض المساعدة لكي تتبع أسباب خوفها وتتخلص منه . وسرعان ما تراجعت " ميليسا " عن أن تكون مركز قوة في الأسرة !

إن السلوك الجيد سمة مطلوبة فى الطفل ؛ ليس لإرضاء رغبة الأهل ، ولكن لجعل الحياة العملية أكثر سهولة . ونحن ـ بخلاف الآباء في العهد الفيكتوري ـ لا نبحث عن الطاعة العمياء التي تجبر الطفل على تصفيف شعره قبل الجلوس لتناول الشاي أو تناول الأطعمة بالترتيب الأبجدي ! وإنما ننشد من أبنائنا التعاون حتى تسير الحياة في يسر . " ارتدِ ثيابك القديمة قبل أن تخرج للعب ! " ، " أخرج الهرة من الثلاجة ! "

لذلك فعندما يكون الطفل غير متعاون ؛ تبدو الحياة صعبة بالنسبة للأهل . إن الآباء المتهاونين سرعان ما يجدون أن الابن قد شرع في تجاهلهم ، وهكذا كلما حاول الأهل أن يستسلموا كي لا يقفوا في طريق إبداع " سيبستيان " الصغير ؛ كلما شعروا بالغضب والتعب من المشاكل التي تنتج عن ذلك وسعوا بالتالي إلى استعادة النظام . قد يحدث ذلك بعد ساعة من العصيان ، أو بعد أسبوع بأكمله من المشكلات المتكررة ، ولكن ما إن يقع ذلك ، حتى ينفذ صبر الآباء فجأة ، فهم يهبون فجأة لتهذيب الطفل بطريقة ـ وبمشاعر ـ يعلمون وأبناؤهم أنها خارج نطاق السيطرة بشكل أو بآخر .

لذا ، فإنه من غير المثير للدهشة أن نعرف أن الآباء الذين يلحقون إصابات بأبنائهم يكونون عادة من ذلك النوع الخجول الجبان الذي فاض بهم الكيل في نهاية المطاف . إن كنت تشعر أنك يمكن أن تكون بمثابة خطر يهدد أبناءك ، أو يهددك أنت شخصياً في لحظة " الانفجار " ، فاحرص على قراءة الفصل الثامن من هذا الكتاب لتعرف كيف يمكنك الاعتناء بنفسك .

بينما أكتب هذا ينتابني الكثير من القلق لكونك ـ أيها القارئ ـ قد شعرت بأنك سيء لأنك أدركت أن جزءاً مما سبق قد ينطبق عليك ، إن كان هذا هو النمط الذي يميز علاقتك بابنك (بمعنى أنك تتراجع ثم تتراجع ثم تنفجر) ، فأنت إذاً بحاجة لمعرفة شيئين :

- لقد عايش ما يقرب من ثلث الآباء هذا النمط ، خاصة هؤلاء ممن لديهم أطفال صغار وشرعوا لتوهم في اكتساب خبرة الأبوة .
- إنها ليست مشكلة كبيرة ، بل هى مجرد خطأ في توجيه الطاقات يمكن تداركه .

لذلك فإن التربية العدوانية والسلبية لا تفلح . ماذا تبقى لدينا ؟ أخيراً (ومع قرع الطبول !) نعلن عن **التربية الحازمة** .

التربية الحازمة

تتسم الأسرة الحازمة بأنها أسرة واضحة صارمة ، ذات عزيمة قوية ، كما أنها تتمتع فى العمق بالثقة والراحة إلى أقصى حد ، في نفس الوقت أنهم لن يعاملوا على نحو يثير الإحباط أو المهانة .

إن الحزم ليس من الأشياء التي يمكن مشاهدتها كل يوم ، كما قد لا تتوافر أمامك الكثير من الأمثلة لكي تسعى لتقليدها . إن كنت تنتمي إلى أسرة عدوانية ؛ فقد يصعب عليك بشكل خاص أن تكون حازماً فيما بعد . كذلك من الضروري أن تنظر إلى الحزم بوصفه مهارة وليس طبيعة متأصلة منذ الميلاد ، وهذا يعني أنك قد تستغرق وقتاً لكي تتعلمها . لازال هناك أملاً !

إن الشق الأول من الحزم يكمن بداخلك ؛ أي اتجاهاتك فى الحياة . ضع دائرة على العبارات الأقرب لوصفك .

الأبوان " الواهيان " ينقصان من قدرهما	الأبوان " الحازمان " يقرران أهميتهما أيضاً
• احتل المكانة الأخيرة في الأسرة .	• أتمتع بنفس القدر من الأهمية مثل باقي أفراد الأسرة .
• يجب أن أبقي الأطفال سعداء طوال الوقت ، وإلا فأنا (أب أو أم) فاشل .	• الأطفال مهمون ، ولكن يجب أن يتواءموا مع غيرهم أيضاً .
• يجب ألا أحبط قدراتهم الإبداعية الطبيعية .	• إن الإحباط جزء من النمو : فالأطفال يجدون طريقهم دائماً بسهولة .
• أنا لا أساوي شيئاً في واقع الأمر ، غير أن أبنائي قد يصبحون ذوو شأن يوماً ما .	• أنا بحاجة لأن أشعر بالسعادة والصحة حتى أصبح أباً (أو أماً) جيداً ، يجب أن أفعل أشياء لإرضاء نفسي أيضاً .
• شريك حياتى يعنيني ولكن ليس بقدر ما يعني الأبناء لى .	• إن شريك الحياة والزواج من الأمور الهامة جداً أيضاً . كذلك الأطفال فإنهم فى نفس الأهمية .
• إن الحياة نضال وكفاح .	• إن الحياة تثير التحدي ولكنها ممتعة .
• أريد فقط أن نحيا دائماً في سلام ؛ ولذلك فأنا أستسلم لأبنائي إيثاراً للسكينة والهدوء . غير أن هذا ـ مع الأسف ـ لا يدوم طويلاً .	• إن الحياة تكون أسهل إن تعلم الأبناء السلوك الحسن . وبما أنني أمثل الشخص الناضج ، فيجب أن أتولى هذه المهمة .

أما الشق الثاني من الحزم فهو متمثل في التصرف أي ما تقوم به فعلاً . إليك الطريقة التي تضمن لك حسن سلوك أي طفل اعتاد العصيان أو التخلف عن أقرانه .

١. **كن واضحاً في تفكيرك** : إن ما تطلبه من ابنك ليس رجاءً ؛ أي أنه غير خاضع للنقاش ؛ إنه طلب من حقك أن تمليه عليه وسوف يستفيد الطفل عندما يتعلم أن ينفذ ما تطلبه منه .

٢. **احرص على التواصل الجيد :** توقف عما تقوم به ، اقترب من الطفل ، أجبره على أن ينظر إليك . لا تصدر تعليماتك إلا بعد أن ينظر إليك .

٣. **كن واضحاً :** قل : " أريدك أن .... الآن . هل تفهم ؟ " . احرص على الحصول على إجابة إما بنعم ، أو لا .

٤. **إن لم يطعك الطفل ؛ كرر عليه ما تريده منه :** لا تناقش الأمر أو تفكر فيه مع ابنك أو تغضب أو تخاف ، وإنما تنَفّس ببطء وعمق إلى أن تستعيد هدوءك . إن ما تنقله لطفلك هو أنك عاقد العزم على المواصلة والتأكيد على طلبك ، وأنك لن تصل إلى حد الغضب . هذه هي الخطوة الأساسية ، وما يهم ـ حقاً ـ هو ما لا يجب أن تفعله . لا تقحم نفسك في مناقشة أو جدل ، لا تنفعل ، فقط كرر طلبك ببساطة على الطفل .

٥. **ابق قريباً :** إذا كان هناك أي احتمال لعدم أداء الطفل المهمة على الوجه المطلوب ، وعندما ينتهي من المهمة (لنفترض مثلاً أنه يجمع ألعابه) ، لا تفرط في الإطراء عليه ، قل له ببساطة " أحسنت " وابتسم ابتسامة مقتضبة !

إن هذا الترتيب يعد بمثابة " إجراء إعادة تدريب " . قد يستغرق الأمر وقتاً في المرات الأولى حتى أنك قد تفكر ، " يا إلهي ، إنه من الأسهل أن أقوم أنا بجمع الألعاب ! " . غير أن الوقت الذي تستثمره في هذا العمل سوف يوفر لك آلاف الأوقات بعد ذلك .

إن أهم ما في الأمر هو المثابرة . فعندما يكتشف الطفل أنك لا تتراجع ، سوف يقدم على تنفيذ أوامرك .

سوف تكتشف بعد فترة قليلة أنك تتمتع بنبرة صوتية وهيئة خاصة تقول لطفلك " أنا أعني ما أقول ". إنها نبرة تختلف تماماً عن نبرتك الصوتية التي تستخدمها حال المناقشة أو الانفعال ، أو المدح ، أو اللعب مع الأبناء . سوف يعرف ابنك هذه النبرة والتي تعني " نفذ ما أقوله الآن ! " ، وسوف يفعل ! يا له من شعور رائع !

بما أن يعتاد الأطفال نموذج الأبوة الحازمة ، سوف تندهش عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء وتسترجع كيف كنت تُصعِّب على نفسك الأشياء . فعلى سبيل المثال ، إليك الدراما الاسترالية العظيمة عن وقت النوم . لقد غيرنا الأسماء لكي نحمي الأبرياء !

إنه يوافق تماماً موعد نوم " شيرلي " .

الأم	الابنة (في نفسها)
لقد اقترب موعد نومك يا " شيرلي " . من الأفضل أن تجمعي لعبك !	لقد قالت " اقترب " ـ هذا يعني " ليس بعد " .
هلا جمعت لعبك ؟	امنحيني بعض الوقت !
أنت تعلمين كم تستيقظين فى الصباح وأنت متعبة يا عزيزتى ...	إن أمى تستعمل معى المبررات المنطقة ، هذا يعنى أنها تخافنى ! على أية حال ، لازال أمامنا الكثير قبل أن يأتى الصباح .
هيا يا " شيرلي " أنت لا تسعين لإحداث جلبة مرة أخرى ، أليس كذلك ؟	نعم .
انظري يا شيرلي سوف أساعدك في جمع الدمى .	رائع ! سوف تشاركني أمي اللعب !
أعيدي هذه الألعاب إلى مكانها . لقد كنت أعيدها إلى مكانها فحسب .	أمسكي بي !
" شيرلي " ؛ هل تريدين أن أنهرك ؟	نعم ! سوف يكون ذلك مثيراً .
أنت فتاة مزعجة للغاية .	أعتقد أنني كذلك بالفعل . إنني لا أعرف السبب لذلك ، ولكنني أستمتع بخلق هذه المشاحنات ، فهي تشعرني بالتواصل مع أمي .

لقد جاءت إجابات الطفلة صامتة بالطبع ، لو كانت الأم قد سمعتها ، لما استمرت في حديثها معها . إن الترتيب نفسه يكرر في الكثير من المواقف . أما الخطوات الأساسية فهي كالآتي :

- يخشى الآباء الصراع ؛ لذا يبدو عليهم التردد والتشكك عندما يطلبون من الطفل في بداية الأمر أن يكون متعاوناً .
- إنهم يلجأون إلى التبريرات والمناقشات غير ملتفتين إلى أن الطفل يستغل ذلك كي " يشتري مزيداً من الوقت " .
- يولى الآباء الكثير من الانتباه لشجارهم مع الطفل الذي يستمتع بنيله من اهتمام وسيطرة شخص كبير .
- يشعر الآباء بالحنق وسرعان ما ينهارون ويحملون الموقف بالكثير من المشاعر والإحباطات تفوق ما كانوا يريدونه فعلاً .

إنه أمر مؤلم ، وخاصة إن كان يحدث يومياً . نحمد الله أن هناك مخرجاً لذلك .

هناك طريقة وحيدة للغضب والاسترخاء في آن واحد ؛ ألا وهي التظاهر !

في أحد الأيام عندما كنت في المدرسة ؛ استدعي مدرس العلوم خارج الفصل . وسرعان ما ضغطنا على زجاجات المياه المقطرة وشرعنا في شن حرب مسدسات من خلف مقاعدنا في الفصل .

وعلى الرغم من أنني كنت طفلاً جباناً بطبعي ، فقد بادرت بالوقوف أمام المعمل وبدأت أطلق نيراني على الآخرين وفجأة تغيرت وجوههم وصمتوا . حينئذ سمعت صوتاً صادراً من خلفي ، لقد ظهر المدرس بيننا وقد بدا عليه الغضب !

لا أدري كيف عدت إلى مقعدي ، غير أنني لم أجرؤ حتى على رفع عيني في كتابي ، وعندما فعلت رأيت شيئاً مدهشاً ، لقد ثبّت المدرس بصره على الفصل الساكن وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة . هنا أدركت أنه كان يفتعل الغضب وأعجبت بالنتائج الفورية التي نتجت عن هذا التصرف .

لقد كان الأمر جديداً عليّ ، كنت أعرف بعض الكبار الذين يغضبون ويفقدون أعصابهم ، وآخرون ممن يخشون من آثار غضبهم وهكذا جاء الأمر بشكل

تلقائي . وقد شعرت حينئذ أن هذا النمط السلوكى الجديد أفضل ، ولكننى تعهدت بأن ألتزم بالجلوس فى مقعدى في المستقبل .

لقد تناولنا بالتفصيل أساليب التربية فى هذا الكتاب ، فإذا كنت تواجه مشاكل حقيقية مثل المخدرات والجرائم ... إلخ ، فهناك كتاب رائع بعنوان " الحب العنيف " الذي يعطي مساعدة عملية للغاية بالإضافة إلى شبكات لدعم الآباء .

لقد انكبت البشرية بأسرها على قضية التربية والتهذيب على مدى الثلاثين أو الأربعين عاماً الماضية أي أنك لست وحدك في هذا الصدد . فحتى بداية هذا القرن لم يكن الأطفال يشكلون أهمية كبيرة إذ كان يموت ثلثي الأطفال ، أما ما كان يتبقى منهم فلم يكن لهم أثر بالغ ما لم يبلغوا سن المراهقة ، حيث كان ينظر إليهم حينئذ بوصفهم كبار راشدين .

لقد كان العنف هو الوسيلة المتعارف عليها لضبط سلوك الأطفال . ذلك هو العهد الذي كان يزج فيه بابن السابعة في مناجم تفتقر إلى التهوية تحت سطح الأرض ، أو يقف أمام الآلات في المصانع على مدى عشر ساعات يومياً . لقد ارتقت الطفولة كثيراً .

أما في الخمسينيات والستينيات ، فقد كان ذلك العهد الذهبي للأطفال ، فقد ظهرت حركات جديدة تماماً فى هذا الصدد أي أن الميزان جنح بعيداً في الاتجاه المقابل . وهكذا وجد الطفل نفسه وقد حمل عبء كونه أهم شخص في العائلة . لسنا بحاجة إلى الإشارة إلى أن هذا السلوك أيضاً لم يكن في صالح الطفل ، وأخيراً : انضبط الميزان وتساوت كفتيه ، فنحن نتعلم الآن كيف نمنح أبناءنا الحب الرقيق والحب العنيف معاً ، ومن ثم بدأ الأطفال يهدأون

إذاً هذه هي قصة التربية الحازمة . إنها تنبع من قرارك ـ كأب أو كأم ـ بأن لك حقوقاً ، وأن ابنك بحاجة إلى قيادة (حتى إن رأى هو أنه ليس بحاجة إلى ذلك) . هذا هو ما يقود إلى حياة أكثر هدوءًا للجميع ، والمزيد من أوقات المتعة .

يوجه " دفعات إيجابية "

يضع متطلبات واضحة وصارمة

يضع قواعد ويلتزم تنفيذ العقوبة إن حدث وتخطاها الطفل

لا يخشى الصراع

يتفاوض بدرجة أكبر كلما تقدم الطفل في العمر وأصبح أكثر قدرة

الحازم

يستخدم الشعور بالذنب والمرض وغيره لكي يحمل الطفل على التصرف بطريقة سليمة

يقارن بينه وبين أقرانه ..إلخ

الاستغلالي

العدواني

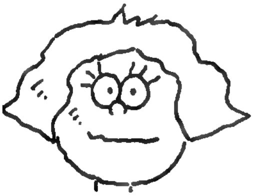
اختيارك

يلجأ إلى إحباط الطفل لكي يجبره على ما يأمره به

يصرخ في وجه الطفل

يضرب الطفل بغضب

السلبي



ينسحب تماماً

يستسلم لكل طلبات الطفل

يسمح للطفل أن يتصرف بشكل سيء

هذه هي الاختيارات الأربعة الأساسية التي يمكن أن تحدد أسلوب المعاملة بين الآباء والأبناء . يجب ألا يشعرك هذا المخطط بالذنب !

فقط استخدمه لتذكر نفسك : " أمامي فرصة للاختيار ! ".

الأبوة ـ مساندة رفيقك

هناك الكثير من الأشياء في الحياة التى يمكن أن يتم إنجازها بشكل أكثر سهولة إن حصلنا على مساندة الآخرين ، ولعل تربية الأبناء إحداها .

ليس هناك شك في أن التعامل مع الأبناء يتطلب عزماً وثباتاً لكي تمضي الأمور في طريقها الصحيح ، وهكذا فإنه ليس هناك شعوراً أفضل من أن تشعر بأنك تحظى في مثل هذه الأوقات بمساندة شريك حياتك .

قد يشعر الكثيرون ببعض الخجل بسبب المساندة لأنهم يسعون لتجنب الطريقة القديمة في عمل الأشياء . ما تلك الطريقة القديمة ؟ يمكن إجمالها في جملة واحدة : " انتظر حتى يعود والدك إلى المنزل ! " . لقد كان هذا نظاماً مثيراً للسخرية الأم وحيدة ومنهكة ، وكانت لذلك تلقى بمهمة ضبط الأمور على الأب ، الذي كان بدوره ينشد بعض الراحة عند عودته من العمل إلى المنزل ، غير أنه كان يجب أن يتحمل عبء القيام بدور الفتى الشرير أمام الأبناء الذين يعيدون الكرة من جديد على الأم عندما يرحل الأب وهكذا دواليك .

إن المساندة من الأمور الهامة ، غير أنها يجب أن تتم بالشكل الصحيح . إليك قاعدة بسيطة : عندما تسعى لمساندة شخص ما تذكر أن هذا لا يعني أن تحل محله .

إن العلاقات تتخذ شكلاً أبسط عندما يتعامل الناس مع بعضهم البعض بشكل مباشر . أما عندما يصبح الاتصال ثلاثي الأطراف ، فإن الأمور تضطرب . إليك مثالاً عن كيفية وضع الأمور في نصابها الصحيح ..

كان " بيتر " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً يجادل أمه " مارجوري " بشأن وضع الملابس المتسخة في مكانها المخصص للغسيل ، فيعلو صوته شيئاً فشيئاً ويشرع في التوعد والتحدث بشكل عدوانى للغاية . يسمع أبوه الحوار مصادفة فيسير باتجاهه

ويقول له : " اخفض صوتك واحسم هذا الأمر مع والدتك الآن ! " .

وهنا يثبت الأب عينه في عيني ابنه قائلاً : " حسناً " ، ثم يمضي ولكنه يبقى متابعاً للأحداث من بعيد . وعندئذ يسعى " بيتر " لحل مشكلة الملابس .

إن القاعدة هي الآتي : إن الطفل الذي يناقش أحد الأمور مع أمه يجب أن ينهي الأمر معها هي . أما عندما يتدخل فيه الأب ، فإنه يكون تدخلاً من أجل التأكيد على أن الطفل يجب أن يتحدث بطريقة مهذبة وأن يواصل حواره على هذه الصورة ، وبذلك تسير الأمور ببساطة .

إن الحاجة للمساندة قد تظهر عند التعامل مع البنات والأولاد . غير أن الأولاد بشكل خاص قد يكونون أكثر جنوحاً في مرحلة عمرية معينة ؛ ولذا فمن الأفضل أن يكون الأب متواجداً حتى يعيد الأمور إلى نصابها . غير أن المساندة يجب أن تكون متوفرة من الجانبين . فيجب أن يحرص كلا الأبوين على ضبط ميزان الحزم والحنان أيضاً . أنت لن تستطيع أن تعوض " رقة أو غلظة " الطرف الآخر ؛ وهذا يعني أن كلا الصفتين يجب أن تكونا متوافرتين في الأب والأم معاً .

هناك نموذج قديم آخر يبدو أنه كان شائعاً بدرجة كبيرة منذ ثلاثين عاماً ؛ وهو نموذج الأسرة التي يتسم أحد الوالدين فيها بالقسوة بينما يتسم الطرف الآخر بالرقة والحنان ، حيث يعمل الطرف الحنون على تعويض قسوة الطرف الآخر . فيأمرك الأب أن تذهب إلى فراشك دون تناول العشاء ، غير أن الأم تتسلل حاملة إليك الخبز والمربى !

إن هذه الطريقة لا تفلح ، حيث يفتقر الابن إلى التوازن في كلا الوالدين .

وكما هو الحال بالنسبة لكل ما يتعلق بالأبوة ، سوف تجد الطريقة التي تناسبك . وسوف تعلم أنك تتبع الطريق الصحيح عندما يجيبك الطفل قائلاً : " هذا ليس عدلاً ! أنتما الاثنين ضدي ! " ـ غير أنه لن يبدو مستاءً من ذلك في أغلب الأحيان !

سوف أفعل كذا وكذا .... !

سوف أفعل ما تأمر به !

الأطفال والأعمال المنزلية ـ كيف تعلم أبناءك تحمل المسئولية

إليك طريقة جيدة لكي تخفف عن نفسك أعباء المنزل ، وتساعد في إعداد أبنائك للحياة الناضجة ، كل هذا في آن واحد !

في استراليا يبدو الأطفال مرفَّهين ، حتى أننا نندهش عندما يترامى إلى مسامعنا أن هناك كباراً ـ في العشرينات من العمر ـ يعيشون في بيوت يتولى فيها الأكبر سناً مهمة إعداد الطعام والملابس لهم ! إن الكثير من الأطفال الاستراليين لا يكبرون (بمعنى أنهم لا يتحملون مسئولية أنفسهم أو يتدبرون شئون أنفسهم) قبل أن يصلوا إلى بداية العشرينات ، وينطبق هذا بشكل خاص على الأولاد . ربما يكون زوجك أحدهم !

أما في كل أنحاء العالم من نيبال إلى غينيا الجديدة إلى نيكاراجوا ؛ فإنه من الطبيعي أن يكون للطفل مسئوليات يتحملها . إن الطفل يكون تحت عناية أحد الكبار (أي أنه لا يترك بلا مراقبة كما هو الحال بالنسبة للكثير من الأطفال الغربيين المرفهين) ، ويتولى مجموعة من المهام اليومية التي ينجزها في هدوء ورضا وشعور واضح بالفخر ، كما أن هناك بالطبع وقتاً للعب . والنتيجة هي أن هذه الطفولة العاملة تتدفق بلطف ويسر نحو الحياة الناضجة . من أين طرأت لنا فكرة أن الطفولة ما هي إلا " غرفة انتظار " تسبق بداية الحياة الحقيقية ؟

هل يمكننا أن نضطلع بمهمة أفضل وأن نساعد أبناءنا على الاستعداد لتحقيق الكفاية الذاتية في سن النضج ؟ بالطبع ولعل إحدى الطرق لذلك منحهم عملاً يقومون به ، يمكنك أن تبدأ في سن مبكرة جداً ـ منذ الثانية ـ حيث يمكن أن يقوم الطفل بأداء مهمة يومية صغيرة مثل وضع أدوات المائدة .

سوف تتزايد المهام شهراً بعد شهر . تخير المهام المنظمة السهلة مثل عناية الطفل بنفسه ، بالإضافة إلى مشاركته في الأعمال التي تخدم متطلبات الأسرة ككل ، وبما أن

يبلغ الطفل الرابعة يمكنه أن يعد المائدة ، كما يمكنه أن يعيد الصحون إلى حوض المطبخ ، وكلما كبر الطفل ، سوف تجد من اليسير أن تضيف إليه المزيد من المهام . ذكِّر أبناءك بمهامهم ، وتابعهم إلى أن يصلوا إلى الحد الذي يتذكرون فيه بأنفسهم ما عليهم من مهام . اثنِ عليهم ، وافخر بهم ، ولكن لا تبالغ فإنهم لا يصنعون المعجزات ، وإنما يقومون بما يجب عمله .

لقد ظهرت هذه الأيام عواقب وخيمة من جراء الإفراط في الاعتزاز بالنفس والاهتمام بمدح الأبناء وتقديرهم لما يبذلونه لن جهد ، إنه لن الأكثر أهمية أن نتذكر أن تقدير النفس ينبع من المشاركة ، ودون أن يعرف الطفل مكانه ويسعى للمشاركة ، سوف تتكون لديه صورة نرجسية عن نفسه ، ويتحول إلى بالوناً كبيراً سوف يفرغه العالم عندما يمضي بعيداً عن ثناء الأم والأب .

إن مثل هذه الطريقة التلقائية المتدرجة هي التي تجعل مراحل العمر التالية أسهل في تخطيها فيما بعد . إن المراهق الذي اعتاد أن يكون متعاوناً منذ أن بدأ الإدراك لن يستطيع أن يتخلى عن دوره ، وسوف يتحول الأمر ببساطة إلى روتين في حياته . إنك تتطلع إلى أن يقوم هذا الشخص الصغير مع بلوغ الثامنة عشر بنفس كم العمل الذي يقوم به أي من الأبوين ، مثل أن يطهو على الأقل وجبة عائلية واحدة في الأسبوع ، أو يكون مسئولاً عن إحدى المهام العائلية . أما إن كان الأبناء سوف يتقاسمون العمل فيما بينهم ، فيمكن منحهم مزيجاً من الأعمال التي يحبونها ويستمتعون بها ، ولكن بالإضافة إلى جزء من الأعمال التي لا تروق لهم حتى يتسم الأمر بالواقعية تماماً كما هو الحال بالنسبة للشخص الناضج .

وماذا عن المذاكرة ؟ يمكن إجراء بعض التعديلات في أوقات الامتحانات والضغوط المصاحبة لها . ولكن بصفة عامة يجب أن تكون المذاكرة والأعمال المنزلية ببساطة بمثابة " عملهم اليومي " ، كما يجب ألا تمنعهم المذاكرة من المشاركة في الأعمال المنزلية .

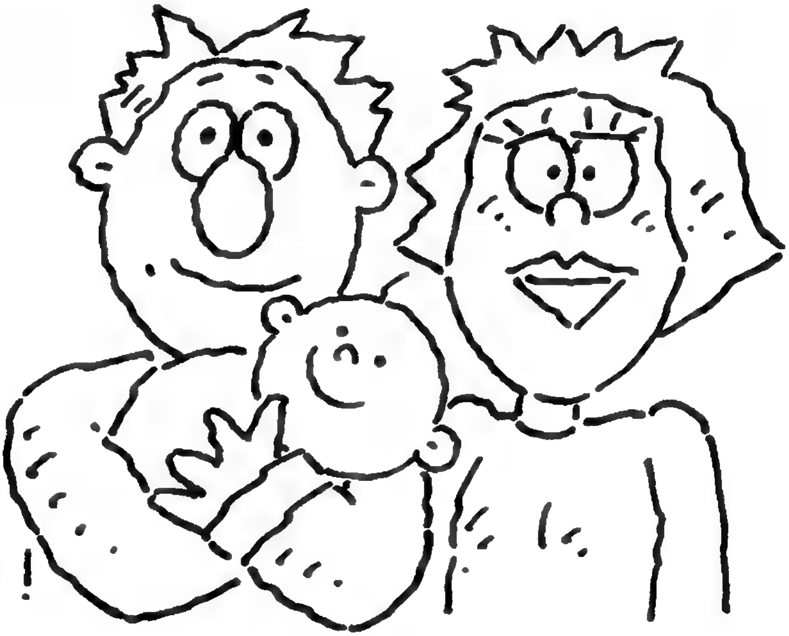
تذكر أنك تعمل على تنمية كفاءتهم في كل الجوانب الأساسية من الحياة ، مثل الطهو ، والتنظيف ، وغسيل الملابس ، والعناية بالحيوانات ، وإعداد الميزانية ، وإدارة الوقت بالإضافة إلى التفاوض والعمل الجماعي ! وهكذا عندما

يترك أبناؤك المنزل ويتزوجون ، سوف يكونون قادرين على العناية بأنفسهم على أكمل وجه . بل إنهم سوف يتزوجون مبكراً حتى يفروا من كل هذا العمل !

٦

شكل العائلة

أبى ؟ من هو أبى ؟



ما الذي يخطر ببالك عندما تسمع كلمة " عائلة " ؟ الأشخاص الأكبر سناً سوف يتصورون مجموعة تضم من ثلاثين إلى أربعين شخصاً من العمات ، والأعمام ، وأبناء الأعمامٍ وغيرهم من الأقارب الذين كانوا يعيشون معهم في نفس الحي ويلتقون بهم كثيراً على مدى العام إن لم يكن على أساس أسبوعي .

إن ما نطلق عليه اليوم مسمى " عائلات " لا يمثل معنى العائلة بالمرة ؛ لقد فقدنا مفهوم العائلة الحقيقي مع اختراع السيارة وبتنا متناثرين ، إن الأم والأب والأبناء الثلاثة ما هم إلا جزءًا من العائلة ؛ ولهذا فهم لا يحققون النجاح المرجو .

الأكثر من ذلك أن الصورة السابقة بدأت تتغير هي الأخرى . إذ أن العائلة الاسترالية التقليدية الآن تضم أحد الأبوين فقط ، أو قد تكون أسرة أعيد تجميعها لتضم واحد فقط من أبناء الأسرة وأب أو أم جديدين بصحبة أبناء آخرين على الأرجحٍ . هذا لا يعني أن هذا شيء سيىء بالضرورة ، غير أنه يغير الحياة كثيرا .

كيف يؤثر كل هذا على ابنك ؟ حسناً ؛ لقد وجدنا أن شكل عائلتك من الأشياء الهامة للغاية ، وأنه بوسعك أن تعدل شكلها لكي تجعل منها عالم جميل له .

لذا ؛ واصل القراءة !

سوف نعرض هنا خطة " ستيف بيدوف " لسياسة الحكومة فى صنع العائلات !

دعنا نعرض مثالاً . إن البعض يرجع أسباب الأمراض الاجتماعية إلى انهيار العائلات :

" إلى أين أنت ذاهب يا صغيري " ميرف " ؟ "

" فقط لسرقة إحدى السيارات مع الأصدقاء يا أمي ! "

" حسناً ؛ ولكن لا تتأخر في العودة ! "

قد يبدو هذا الحديث صادقاً ظاهرياً ، ولكن ما الأسباب التي أدت إلى انهيار العائلات ؟ هل سبق ورأيت الأماكن التي نشأت فيها عصابات الشوارع ؟ أو الظروف المعيشية في " بلفاست " أو " سويتو " ؟

إن مستوى الدخل يعتبر من أهم العوامل التي يجب أن نبدأ بها . فإذا انخفض مستوى الدخل عن المتوسط اللازم لتوفير أسباب العيش ، سوف يصعب علينا تربية أبناء سعداء . غير أن تجاوزه حداً معيناً يحول الاحتياجات المادية إلى احتياجات إنسانية ، وهنا تتجلى أهمية التعليم وتنمية المجتمعات ،

والبحث عن وسائل لخلق الانتماء والمشاركة والعمل مع الآخرين كأقوى الاحتياجات المطلوبة للحفاظ على حياة عائلية سليمة .

إن هذا ـ في لغة المال ـ من الأمور الرخيصة للغاية . لقد نظّم أحد أصدقائي جماعة لمساعدة كل من تعرض للإحباط ، فإن نجح في إخراج شخصين في العام الواحد من المستشفى يكون قد وفى قيمة راتبه . بل إنه في واقع الأمر ينجز ما يفوق ذلك كثيراً .

لقد عاش الناس على مدى آلاف السنين في القرى والمدن الصغيرة . وعندما شرعت المدن الكبرى في الظهور منذ ما يقرب من مائتي عام مضت ؛ كان الناس مازالوا يعيشون في نفس الأحياء بالقرب من أقاربهم . وهكذا كانت وحدة العائلة تبدو أقرب ما يكون من الرسم التوضيحي في الصفحة التالية .

وكما سترى ، فإنه حشد كبير من الناس . وعلى الرغم من صعوبة الظروف مع موت الكثيرين في الحروب ، وارتفاع معدلات الوفيات بين الأطفال الصغار وحديثي الولادة ، كانت هذه العائلة الممتدة تعد بمثابة أحد أكبر عوامل المساندة . فعلى سبيل المثال :

" مافيز " (التي بقيت بلا زواج) تحب الأطفال وكثيراً ما تأخذ " جيني " الصغيرة لكي تقيم معها ، وكان ذلك جيداً بالنسبة لـ " دوريس " التي كان لديها ثلاثة ذكور . لم تكن " دوريس " تتمتع بصحة جيدة ، لذلك فإن " مافيز " تطهو لها وتساعدها في أعمال التنظيف مرة أو مرتين أسبوعياً .

أما " لين " زوج " إينيد " ، فقد مات في الحرب ، وقد ولد " أنجوس " في عام ١٩٢٠ ؛ مما كان يمكن أن يسبب بعض المشاكل ؛ نظراً لأن الحرب كانت قد انتهت عام ١٩١٨ ؛ ولكن بما أن " إنيد " كانت قد انتقلت بصحبة " ويلف " و " ناعومي " ، فلم يكن هناك ضرورة لإبلاغ أحد من خارج العائلة !

كان الجد قد فقد صوابه إلى حد ما ، وكان لا يكف عن السير معتقداً أن هناك من سيغير عليه . ولكن لحسن الحظ ؛ كان " برانستون " ابنه الأصغر يقيم في المنزل ويعتني بشئون المزرعة .

لم يكن " ويلفريد " يحب الأطفال وكان يحب السفر ؛ بينما كان " أرثر " يحب الأطفال ، ولذا فقد كان يصطحب الأبناء للصيد ولعب الكريكيت حتى لا يثيروا الكثير من الإزعاج .

إن الـ ٢٤ شخصاً الذين ينتمون إلى هذه العائلة الافتراضية لم يكونوا يعيشون معاً في واقع الأمر (هناك ست أسر في الإجمالي) . غير أنه نادراً ما كان يمر أسبوع دون أن يلتقوا جميعاً بشكل أو بآخر . لقد كانت وحدة العائلة قادرة على التصدي للحروب والأمراض والوفاة . فقد تعرضت " إنيد " للكثير من الإخفاقات والمصاعب وشهدت الكثير من أوقات الضعف ؛ فوقف الجميع بجانبها واعتنوا بها .

لقد كان وقتاً عصيباً ؛ غير أن اليقين كان قوياً . إن الأهل في هذه الحالة يشكلون الكثير من المزايا ؛ كان الصواب صواباً والخطأ خطأ . فلو لم يكن بوسعك أن توفر كل شيء لأبنائك ؛ لوجدت من يتدخل لمساعدتك . أي أنك لا تشعر بالوحدة أبداً ؛ فقد كان هناك الكثير من النصائح والمساعدة والقدوة . لقد كنت تكتسب الكثير من الخبرة عن طريق أبناء الآخرين وإخوتك وأخواتك الصغار قبل أن ترزق بأبناء . كان بوسعك أيضاً أن تقرر ألا تنجب ، وعلى الرغم من ذلك لا تشعر أبداً بالوحدة .

كان هناك الكثير من التحفظات والمطالب أيضاً حتى أن معظمنا لن يكن يفضل العودة إلى هذه العائلة الممتدة حتى إن كان بوسعه أن يعود . ولكن ماذا عن تلك الأشياء الجميلة التي كان يحظى بها الأبوان حينذاك ؟ هل يمكن استعادتها ؟ أعتقد ذلك ، وأود أن أخبركم بالطريقة .

العائلة الممتدة في الماضي

أنجبت الجدة ٩ أبناء ، مات منهم ثلاثة أثناء الولادة أو في مرحلة الطفولة)

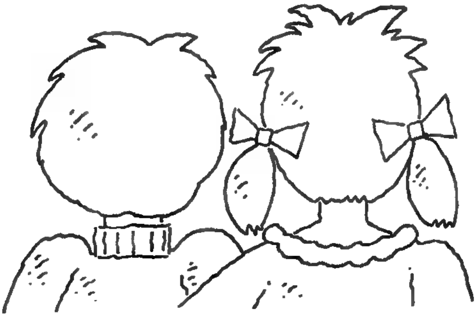
شقيقات الجدة " جان " و " دورين " (زوج " جان " كان يدعى " روي ")

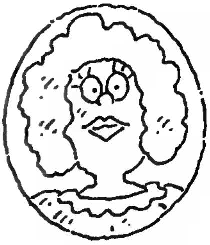
" والتر " قتل في الحرب العالمية الأولى

" دوريس " تزوجت من " أرثر "

الأبناء
نيفيل
جيني
جيفري
ألبرت

" مافيز " لم تتزوج أبداً





شقيق الجد " شيسفيك "
(وزوجته " إنيد ")

الجد
(كان يساعد)

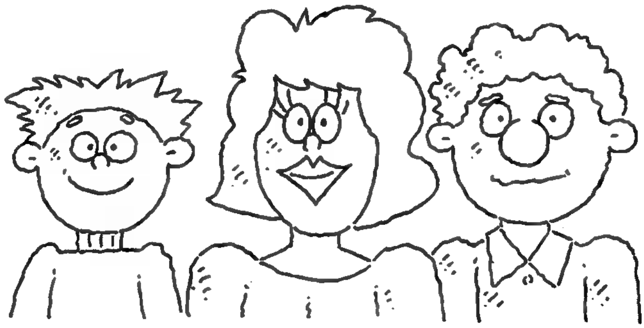
" ويلفريد " تزوج من
" ناعومي "

الأبناء
صوفي
إيما
فيس
هوب
ديزموند

" إينيد " تزوجت من
" لين " (الذي قتل في
الحرب العالمية الأولى)

الأبناء
أنجوس

" برانستون " كان
يقيم في منزل
الأسرة



لا يجب أن ترتبط برباط القرابة ! فقط التزم

لنبحث فى العائلة الحديثة الأشد عزلة ، وهي الأسرة التي تضم أباً أو أماً فقط مع اثنين من الأبناء . (قد يرى البعض أن هناك وضعاً أسوأ من ذلك أيضاً وهو الأسرة التي تفتقر إلى السعادة الزوجية ، وهو سر إصرار الكثيرين على البقاء بلا زواج .) ما الذي نفتقده ؟

قد لا يكون الأجداد يسكنون في الجوار فنحن نتنقل كثيراً الآن .

قد تكون الأسرة مفتقرة إلى كبار يهتمون بأمر الأبناء مثل العمات والأعمام .

قد تكون الأسرة مفتقرة إلى الأب الذي يلعب مع الأبناء ويكون بمثابة داعم لعمليتى الانضباط واتخاذ القرارات (إن كنتِ أماً وحيدة) .

قد تكون الأسرة مفتقرة إلى أم تعتني بشئون الفتاة ، وتذهب إلى المدرسة أثناء النهار لكي تتفقد أمر الأبناء مع المدرسين ، وتشارك في تحقيق الانضباط واتخاذ القرار (هذا إن كنت أباً وحيداً) .

البنات في العمل

الفتى المراهق الذي يجز الحشائش .

هذه السيدة الشابة التي اعتدت رؤيتها كثيراً هي وأبناءها .

هذا الرجل اللطيف الذي قابلته في إحد حفلات الشواء هو وأبناءه .

هذا الشاب الذي يقطن في أول الشارع الذي يصطحب الأطفال للعب الكريكت .

وتلك السيدة العجوز التي تقيم في الجوار .

" العائلة الاسترالية الممتدة في المستقبل ! "

قد لا يكون هناك أطفالاً آخرين كي يشاركوا أبناءك اللعب ، أو قد لا تكون هناك أماكن آمنة في الخارج أو ممهدة لكي يذهب إليها الأبناء .

قد تتعرض لمواقف صعبة ولا تجد شخصاً تتحدث إليه وتثق به ، أو شخصاً يمكن أن يساعدك مادياً فقط لأنه تربطك به صلة قرابة .

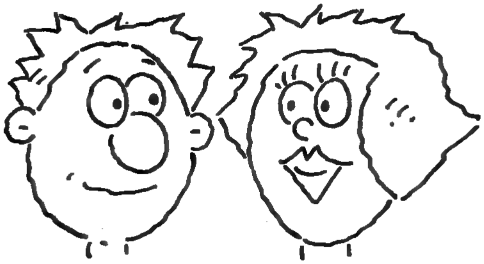
لكن حقيقة عدم توافر كل هذه الأشياء لا تعني أنه لا يمكن العثور عليها . فعلى سبيل المثال : هناك بعض المسنين الذين يعشقون الأطفال ، فهل يمكن أن تعثر على بعض من كبار السن في المنطقة التي تقيم بها يمكنهم أن يشكلوا جزءاً من عائلتك ؟ (أنت تطلي لهم سقف المنزل وهم يعتنون بأبنائك !)

كما أن هناك بعض الآباء الذين يعيشون بلا رفيق أو قد لا يكون لديهم أبناء يكادوا يموتون من الوحدة يعيشون بالقرب منك . هل تظن حقاً أن كل من يذهب إلى الأندية الرياضية يرغب فى ممارسة الرياضة ؟ إنهم يذهبون إلى هناك بحثاً عن شيء يمكنهم القيام به أو شخص يمكنهم التحدث معه . هناك بعض الآباء الذين يتوقون بشدة للحديث معك .

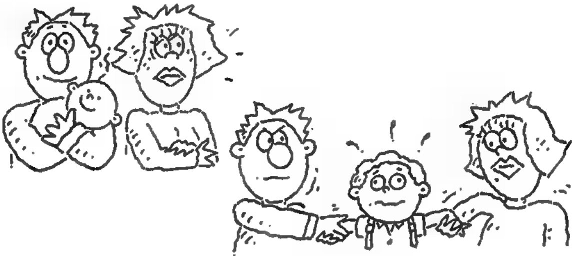
يمكنك أن تستقصى عن جماعات تضم هؤلاء الأشخاص والتى بدأت تظهر في المجتمع ، إن اللعب الجماعي يشبه إلى حد بعيد تلك التجمعات العائلية التى تتم في منزل الجدة ، حيث يمكن أن يشترك الأبناء والكبار في اللعب والحديث وما إلى ذلك . كما أن البرامج التي تعدها مراكز التعليم تعتبر من الأماكن الجيدة للالتقاء بأشخاص جدد وعمل صداقات قوية . وكذلك الحال بالنسبة للمدارس ، والحضانات ، ومراكز رعاية الصحة ، والجماعات البيئية ، وصالات الألعاب الرياضة ودور العبادة ، ويمكنك أن تتخير ما يروق لك .

إنه عمل شاق للغاية ؛ فأنت حين تنتقل إلى مكان جديد يجب أن تبدأ حياتك من جديد . وهذا يعني أنك يجب أن تشرع في تكوين عائلتك الممتدة ، إن لم يكن لأجلك فلأجل أبنائك .

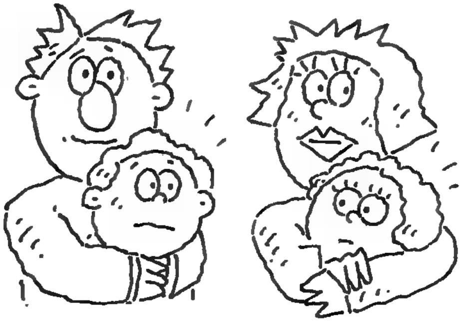
هناك جزء آخر من شكل العائلة يعتبر شديد الأهمية حتى إن كانت عائلتك تمثل الشكل الرسمى المؤلف من الأب والأم واثنين أو أكثر قليلاً من الأبناء . عندما بدأت حياتك الزوجية كان الأمر هيناً . فقد كنتما اثنين فقط ، كما أنكما كنتما تستمتعان بوقتكما على الأرجح .



وفيما بعد ، تشرع الأسرة في الاتساع بإنجاب الأبناء مما قد يجعل الأمور تشرع بدورها في التعقد ، فالكثير من العائلات تجد نفسها وقد سقطت فريسة لواحد من تلك الأشكال :

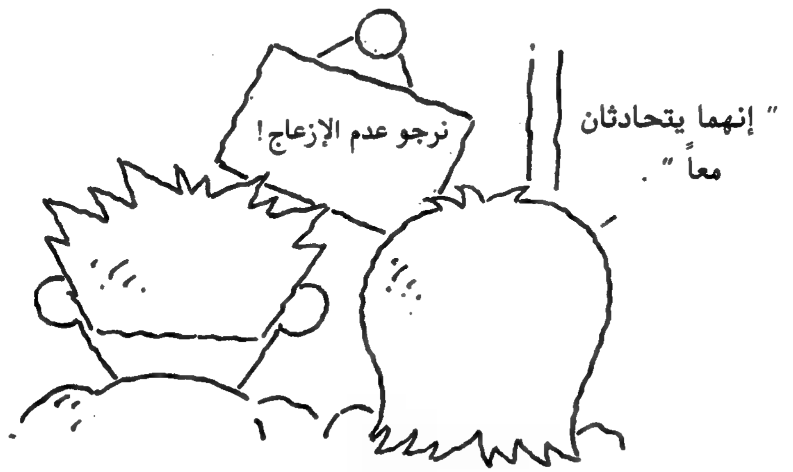


قد تكون عايشت تلك الحالات الثلاث جميعاً . ومع تزايد عدد الأبناء قد تزداد الأمور تعقيداً :



إنه انحياز طبيعي يجب أن تمر به العائلة من آن إلى آخر ، ولكن المشكلة تقع عندما يتحول هذا التحيز إلى شكل طبيعي للأسرة .

إن ما خلصنا إليه من خلال دراسة مئات الأسر التي تبحث عن المساعدة أن " التقارب بين الأبوين يعتبر من الأمور بالغة الأهمية " . فيبدو أن الأطفال ينمون في جو أكثر يسراً وسعادة ، عندما يُبدي الأب والأم مشاعرهما واهتمامهما ببعضهما البعض إلى الحد الذي لا يجعل الطفل يقف كحجر عثرة بينهما حتى إن سعيا هما لذلك (وهو ما يحدث بالفعل !) .



يبدو أن الطفل يستمد شعوره بالطمأنينة من كون أبواه يقضيان وقتاً معاً على انفراد دون أن يسمحا لأحد بمقاطعتهما . فإن لم تكن من عادتك أن تفعل ذلك

(أي أنك تسمح لأبنائك بمقاطعتك أثناء الحديث مع شريكة حياتك) ، إذاً فأنت بحاجة إلى تغيير تلك العادة .

يبدو أن المشاكل تظهر عندما :

- يقف أحد الأبوين في صف الابن ضد الآخر .
- يبحث أحد الأبوين عن تفضيل الابن له من حيث المشاعر والقبول على حساب الآخر .
- يجبر الآباء الابن على القيام كثيراً بدور الأب أو الأم على سبيل المثال عندما يطلب منه والداه أن يعتني بأطفال آخرين ، أو أن يكون طرفاً في اتخاذ القرارات التي يجب أن تكون مقتصرة على الآباء فقط .

لقد شعرت بالحنق في إحدى المرات عندما طلبت إحدى قريباتي من ابنها الذي يبلغ من العمر تسع سنوات ـ بعد وفاة أبيه ـ أن يعتني بها لأنه قد أصبح رب الأسرة الآن . فالأطفال يجب أن يبقوا أطفالاً !

كل شخص يختلف عن الآخر ، أي أن النصيحة قد لا تناسب الجميع مائة بالمائة . كل ما يمكنني عمله هو أن أمنحكم بعض القواعد العامة التي خلصنا إليها والتي يمكن أن تصح بالنسبة لكم ولأبنائكم .

- في الأسر ذات العائل الواحد ـ أي أب وحيد أو أم وحيدة ـ يكون الأطفال أسعد حالاً عندما يكون لهذا العائل علاقة حميمة بشخص كبير آخر . وسواء أكان هذا الشخص هو الطرف الثاني الغائب ، أو أي شخص آخر ؛ وسواء أكان الشخص الآخر من الجنس الآخر أو من نفس الجنس ، فإن هذا لا يحدث فارقاً في واقع الأمر . إن كل ما يعني الأبناء هو أن يشعروا أن الأب (أو الأم) يستمتع بمساندة شخص كبير آخر على الأقل له مكانته الخاصة في قلب الأم أو الأب .
- إن الطفل يشعر بالمعاناة مع استمرار الصراع بين والديه ، ولكنه يعاني أيضاً عندما يتحطم الزواج . ولقد جاءت النتائج واضحة جداً في هذا الصدد ؛ لذا يجب أن يسعى الأزواج إلى الحصول على الاستشارة الزوجية الجيدة ، كما يجب أن يسعوا لحل مشاكلهم بصدق . كل الزيجات تمر بأوقات صعبة لا

تنزعج . فما لم يكن رفيقك عنيفاً ، أو مدمناً ، أو غير مؤتمن ، أو يرفض التواصل بشكل تام فمازالت لديك فرصة حقيقية لمعالجة الأمر ، غير أن ذلك قد يستغرق وقتاً .

لجأ زوجان مؤخراً للمحكمة للحصول على الطلاق ؛ وكان الرجل في التسعين وزوجته في الخامسة والثمانين من عمرها .

عندما سألهما القاضي عن سبب سعيهما للحصول على الطلاق بعد كل هذه السنوات ، أجابا مثلما أجاب الكثير من الأزواج من قبل : " لأننا لا نطيق العيش مع بعضنا البعض " .

وسألهما القاضي في تردد : " ولكن لم بقيتما معاً كل هذه السنوات ؟ "

فأجابا قائلين : " لأننا كنا نريد أن ننتظر حتى يموت أبناؤنا ".

ولكن ماذا لو كنت أماً وحيدة ؟

إن الأسرة التي تضم أباً واحداً أو أماً واحدة تتمتع بمميزات وعيوب . أما المميزات فهي أن القيم داخل الأسرة تكون ثابتة وغير خاضعة للصراع بين الأبوين ، وهكذا . فأنت القائد ! وعادة ما كانت الأمهات المنفصلات يخبروننا بأن الحياة تبدو أكثر مرونة على هذا النحو . غير أنه - في المقابل - هناك الكثير من الأمور التي تبدو أصعب فى السيطرة عليها وتحملها بمفردك مثل تحقيق الانضباط ، دعنا نشرح ذلك .

في بعض الأحيان - بينما يكبر الأبناء - يكون من الضروري أن " نقترب منهم " مستعينين بالكثير من القوة والمثابرة ، سوف تشعرين بحاجة إلى إعادة الانضباط لأجل مصلحتك ومصلحتهم على حد سواء ، غير أن الأمر سوف يبدو شاقاً . ففى بعض المراحل العمرية ؛ يشكل الأبناء بالنسبة للأم الوحيدة صعوبة ، وخاصة الذكور منهم . فمن الواضح أنه من الضرورى - بيولوجياً - أن يمر الأبناء الذكور بصراع قوي وأن تتم السيطرة عليهم بشكل مستمر وحازم إلى أن يتعلموا كيف يسيطرون على قوتهم ، وأوقات التمرد التي تعتريهم ، وأن يتواءموا مع غيرهم . ببساطة أكثر ؛ إن الأبناء الذكور في حاجة إلى الشجار ، ولا يشعرون بالراحة والهدوء إلا عندما يتم لهم ذلك وفي مثل هذه الأوقات يصبح تواجد الأب ضرورة ملحة .

يبدو أن كلاً من الأبوة والأمومة يلبيان احتياجات خاصة ضرورية لنمو الطفل نمواً سليماً ، غير أنه عند الضرورة يمكن للأم أن تؤدي دور الأب ، ويمكن للأب أن يؤدي دور الأم ، إن درس العهد الأنثوى واضحاً وهو أن الرجل والمرأة لا يختلفان كثيراً . إن المرأة يمكنها أن تقوم بأي شيء يقوم به الرجل والعكس صحيح (باستثناء بعض الاختلافات البيولوجية بالطبع !) . يبقى الفارق ـ على الرغم من ذلك ـ أن الرجل لن يجد صعوبة في أن يكون أكثر صرامة مع الأبناء (بما أن ذلك متأصلاً بداخله) .

غير أن الأم التي تتولى تربية الأبناء بمفردها يمكنها إن تكتسب هذه الصرامة ، ولكن الأمر سوف يتطلب الكثير من الطاقة ، حيث إن ذلك سيجبرها على أن تتسم بتلك الروح القتالية للرجل ، وهو ما لن تجده متأصلاً في نفسها . إن الأم الوحيدة ستكون بحاجة لممارسة واكتساب الصرامة في الوقت الذي يجب أن تحتفظ فيه بعاطفتها ومهاراتها في صنع السلام والأمان داخل الأسرة .

لقد أخبرنا الكثير من الآباء أنهم بمجرد أن يتعلموا ذلك ؛ فإن الأمور تبدو أقل غموضاً وأكثر يسراً ، إنهم فقط يتعلمون كيفية " تغيير طبيعتهم ".

وقت الزوجان ! العشر دقائق التى يمكن أن تنقذ زواجك

هل يمكنك أن تحول أسوأ وقت في اليوم ليصبح أفضل وقت ؟ هل تود أن تنعم بالرومانسية ، والدفء ، والصداقة ، والاسترخاء ؟ إذن حاول تطبيق الطقوس التالية .

إن اقتطاع وقت للقيام بهذه الطقوس على أساس يومي - أو عند الحاجة - سوف يجعل أمسياتك تمضي على ما يرام ويجعلك تحتفظ بسعادتك الزوجية ؛ أنا لا أمزح !

عندما تعود أنت أو زوجتك إلى البيت في المساء ؛ قد تكونا اعتدتما أن ترجئا الاسترخاء إلى أن تنجزا كل ما يجب إنجازه ، مثل إعداد الغداء ، والانتهاء من أعمال المنزل ، والعناية بالأبناء ... إلخ . قد يبدو هذا ملائماً عندما يكون الأبناء صغاراً يأوون إلى فراشهم في السابعة ؛ غير أنه لا يمكن أن يدوم عندما يكبرون ؛ لأن هذا يعني أنكما يجب أن تنتظرا فترة أطول كي تنفردا ببعضكما البعض .

في الماضي ؛ كان الأزواج والزوجات يقضون جل وقتهم بصحبة بعضهم البعض ، أي أنهم كانوا منسجمين . أما الإيقاع المختلف الذي يسير به عمل الرجل وعمل المرأة في هذه الأيام فيعني أنهما عندما يعودان إلى المنزل يسير كل منهما وفقاً لسرعة تختلف عن سرعة الطرف الآخر ، وهكذا يصعب الشعور بالتواصل ، بل إننا في واقع الأمر نجد أن الزوجين يبقيان فى تضارب طوال الليل ولا يشرعان في استعادة التزامن الإيقاعي بينهما إلا في وقت متأخر من اليوم ، ذلك إن كان قد بقيت لديهما طاقة أو حافز !

لذلك ؛ يجب أن نحرص على إيجاد كل ما يحدث هذا التزامن بين الزوجين في أقرب وقت ممكن . أما السبيل لتحقيق ذلك فهو كالتالي :

١. التقيا ! بمجرد وجودكما معاً فى المنزل ؛ اجلسا معاً واقضيا بضع دقائق في الخارج معاً . وبينما تقومان بهذا ...

٢. تناولا الطعام ! تناولا بعض الطعام المناسب السريع والمفيد فى نفس الوقت ، مثل شرائح السلامي ، أو المكسرات ، أو الجبن ، أو الفاكهة ، أو كعكة الفواكه أو

أي شيء يمكن ان يشبع الجوع قليلا ويمنح طاقة فورية . أما الخطوة التالية فهي ...

٣. إقصاء الأبناء ! إن الأطفال الذين اعتادوا الحصول على كل الوقت والاهتمام في وقت احتساء الشاي يجب أن يبقوا بعيداً . إن كان بوسعهم أن يبقوا في نفس الغرفة مع التزام الصمت ، فهذا أمر جيد ؛ أما إن لم يكن هذا ممكناً ؛ فعليك بإخراجهم من الغرفة . سوف يحين دورهم فيما بعد ، ويجب أن تحرصا على ذلك وتلتزما به ! إنها عشر دقائق فقط .

٤. تناولا شراباً دافئاً . إن كنتم ممن يحبون احتساء المشروبات الدافئة ، فليكن هذا وقت الشراب . إن شراباً دافئاً من القهوة أو الشيكولاتة الساخنة بالإضافة إلى وجبة سريعة سوف يساعد على التخلص من الضغوط اليومية سريعاً كما سيعتاد جسمك على أن هذا هو وقت الترويح .

٥. تحدثا فقط إن شعرتما برغبة في ذلك . فإن شعر أحد الطرفين برغبة في الحديث ؛ ليكن الحديث عن الأشياء الجيدة . تجنبا تماماً لعبة المنافسة القديمة التي كان يلعبها الزوجان والتي تسمى " من صاحب اليوم الأسوأ ؟ " ؛ فإما أن يكون الحديث إيجابياً ، أو تلتزما الصمت وتستمتعا فقط بوجودكما معاً .

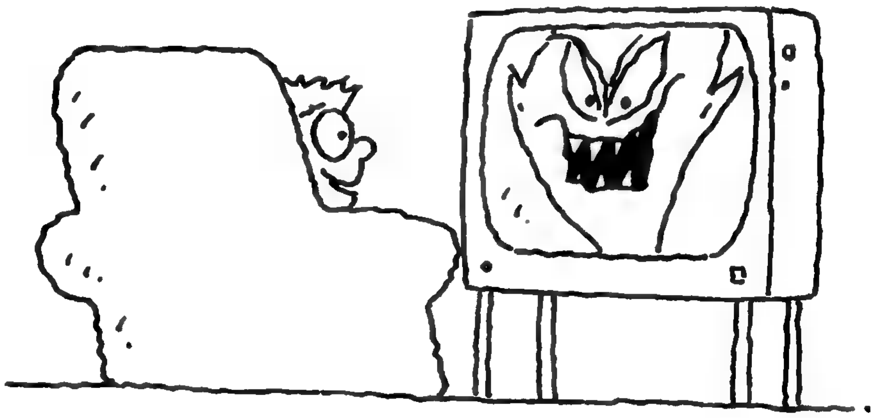
وسرعان ما سوف يشعركما ذلك بأنكما قد استرخيتما ، أو يولد لديكما الرغبة في مواصلة بقية أنشطة اليوم فحينئذ يمكن الشروع في طهي بعض الأطعمة الشهية بما أنكما لم تعودا تشعران بذلك الجوع القاتل ، أو تقضيا وقتاً مع الأطفال بما أنكما قد تغيبتما عنهم طوال اليوم . سوف يجد كل منكما أن كل الأمور تنساب بشكل أفضل لأن الإيقاع بالكامل - حتى مستوى دقات قلبيكما - قد أصبح أكثر تزامناً وانسجاماً .

إن هذه الطقوس اليومية بسيطة للغاية ، غير أن أثرها عميق للغاية . إنها تنقذ الزيجات هكذا بهذه البساطة . هيا انطلقا !

٧

السنوات والمراحل

هل تعنى أن هذا طبيعى ؟



إن الأطفال يتغيرون بينما يكبرون . فما يصح قوله لطفل في الثالثة لا يصح قوله لطفل السابعة ، وهو يختلف بدوره عما يمكنك قوله أو طلبه من مراهق . إن توضيح المراحل المختلفة سوف يساعدك على معرفة ما يجري في كل سن ، ومن ثم معرفة الطريقة المثلى للتعامل مع الأبناء فى مختلف مراحلهم العمرية .

إن المراحل التي نشرحها في هذا الفصل مقتبسة من كتاب بعنوان " تقدير الذات " : موضوع عائلى " للمؤلفة " جين إيليسلي كلارك " . ولقد ناقشت هذه المراحل مع الآلاف من الآباء وجاءت أغلب الإجابات كالتالى : " آه ، هذا صحيح تماماً " ، وأحياناً تكون على هذا النحو : " فقط لو كنا نعرف ذلك ! " .

مراحل نمو الطفل

من الميلاد إلى ستة أشهر :	هل يمكن أن أثق بهؤلاء الأشخاص ؟
من ٦ إلى ١٨ شهراً :	اكتشف !
من ١٨ شهراً إلى ٣ سنوات :	تعلم كيفية التفكير .
من ٣ إلى ٦ سنوات :	الآخرون .
من ٦ إلى ١٢ سنة :	إنني أتبع طريقتي الخاصة !
من ١٢ إلى ١٨ سنة :	الاستعداد للرحيل .

دعنا نعرض ما سبق بمزيد من التفصيل .

هل يمكن أن أثق بهؤلاء الأشخاص ؟ (من الميلاد حتى ستة أشهر)

إن الطفل يصل إلى هذا العالم وكأنه قادم من كوكب آخر . وتبدو أول أفكاره ومشاعره مختلطة ، غير أنها تكون متركزة بالدرجة الأولى في الآتي :

" هل أشعر بالأمان ؟ "

" من الذي سيطعمني؟ "

" ما الذي أصاب سريري المائي ؟ "

" يبدو أن هؤلاء الأشخاص ودودون . كيف يمكن أن أبقيهم معي ؟ "

" ما هذا الشيء اللزج الذي أجلس فوقه ؟ "

ليس هناك جدوى من مطالبة الطفل الوليد بأي شيء أو انتقاده ؛ لأنه لا يزال يخفي كل احتياجاته ، إن الأمر يتطلب منك أن تخمن ما يريد (هل يريد أن يغير حفاضته أم يأكل أم يُدلل أم يتجشأ أم يُحمل ؟) ، بما أنه لا يملك أية وسيلة للتعبير عن رغباته .

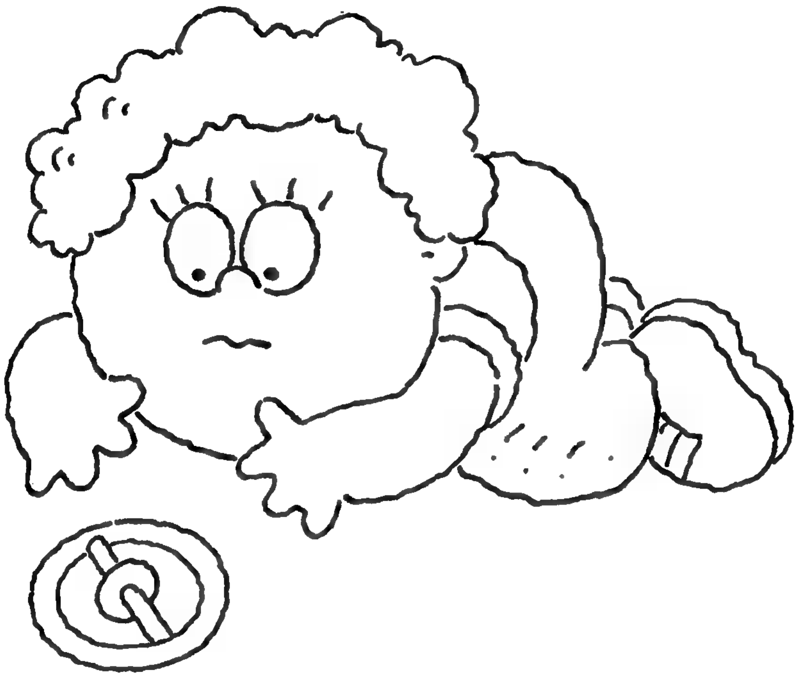
من الضروري ألا تتجاهل صرخاته التى يصدرها طلباً للمساعدة وإلا فسوف يصبح سلبياً ومحبطاً بسبب هذا التجاهل الطويل ، كما أنه من الضروري أن تدعه يبكي بشدة لفترة وجيزة من الوقت حتى يتعلم أن عليه عمل شيء لكي يحصل على ما يحتاج إليه ، وأن بكاءه سوف يجعله يحصل على المساعدة . إن الطفل الذي يحصل على طعامه قبل أن يخبرك بأنه جائع سوف يصعب عليه في المستقبل معرفة ما يريد . إن تدليك الطفل وتدليله ، وإصدار أصوات حوله ، والنظر في وجهه ، والتبسم له ؛ كل هذا يصنع طفلاً أكثر سعادة وذكاءً يستطيع فيما بعد أن ينام ويأكل ويتعلم بشكل أكثر سهولة . وقد وجد أن التدليك يعالج الإمساك لدى الطفل بسرعة مذهلة ! (هل يبدو ذلك واضحاً ؟)

لاحظ كيف يحمل آباء الثقافات الأكثر حكمة أبناءهم في الحاملات والمعلاقات ؟ ففي واحدة من أقدم الحضارات الإنسانية ؛ كان الكبار يحملون الطفل الرضيع بشكل دائم فلا يترك قبل أن يبلغ الشهر السادس من عمره ؛ أي أنه يبقى محمولاً بين ذراعي أي شخص ! قد يبدو لنا ذلك أمراً صعباً ، ولكنه يستحق التفكير .

اكتشف العالم ! (من ٦ إلى ١٨ شهراً)

هذا هو وقت شروع الطفل في تعليم نفسه دون أن يكلفك ذلك أي شيء ! إنه الوقت الذى ينتقل فيه إلى العالم الكبير الجميل ؛ ليتذوق ويتعثر ، ويدفع ويحمل ويسحب ويلتهم كل ما تقع عليه عينه .

يمكنك أن توفر على نفسك قدراً هائلاً من الطاقة إذا خلقت للطفل منطقة آمنة مناسبة له داخل بيتك لا تكون بحاجة أبداً لأن تقول لـه فيهـا : " لا تفعـل " . ضع جهاز التسجيل في مكان مرتفع وارجيء لصق ورق الحائط حتى يتمكن طفلـك من التجول بحرية وسلام (طفلك أنت) .



مرحلة الاكتشاف تضل طريقها

في منتصف السبعينيات من القرن الماضي ، كنت خريجاً جديداً مفتقراً إلى أي خبرة وكانت معلوماتي عن الفئران تفوق كثيراً معلوماتي عن الأطفال .

بدأت أعمل في مجال الإرشاد المدرسي ، وكان دوري - كما حدده لي رؤسائي - هو أن آخذ الأطفال الذين يرى المدرسون أنهم أغبياء ، وأقوم بإجراء بعض اختبارات الذكاء الصغيرة عليهم لكي أحدد للمدرسين مستوى غباء هؤلاء الأطفال . وكان من المفترض أن يكون ذلك مفيداً .

أنا لا ألوم رؤسائي في واقع الأمر لاستنباط هذا الدور ، فقد كان تحمل مسئولية السلامة النفسية لثلاثة آلاف تلميذ في تسع مدارس أمراً شاقاً للغاية ، كما أن نتائج الاختبارات البسيطة كانت تسفر عن شيء مادي واحد يجب عمله .

فقررت أن أقوم بشيء أكثر نفعاً للأطفال من اختبارات قياس الذكاء . فقد كنت أوظف الأمهات وأدربهن على كيفية توجيه الأبناء الذين لم يحققوا المستوى المطلوب في القراءة بعد ، كما كنت أعرف المدرسين بمفهوم تقدير الذات ، وأنصت بصبر للآباء المنهكين ، وفي أحد الأيام ذهبت لزيارة منزلية لوالدة أحد الأطفال الذين عرف عنهم سوء السلوك والتمرد ... كان المنزل يقع خارج المدينة وفي حالة يرثى لها .

نزعت رابطة عنقي قبل أن أدخل ، كنت أتحدث بشيء من التخوف مع والدة الطفل التي كانت تبدو كبيرة السن ومنهكة ، جلسنا نتحدث معاً داخل مطبخها القديم المترب ، وهناك جلس طفل صغير ينظر إلينا وقد بدا عليه الملل . لم أر أي أثر لوجود ألعاب خاصة بالأطفال داخل المنزل . وكان الطفل - من آن إلى آخر - يفتح أحد الدواليب ويستخرج ما بداخلها من أدوات الطهي . حينئذ كانت الأم تقف وتنهر الطفل وتعيد غلق الدولاب وتواصل حديثها .

وبينما كنت أقود سيارتي عائداً إلى المنزل ، شعرت بالغضب وقلة الحيلة . إن مفهوم

هذه الأم عن الطفل هو أنه يجب أن يبقى صامتاً وساكناً . وأدركت أن هـذا الطـفل - بـدون ألعاب ، وتشجيع على اللعب ، أو الإطلاع على الكتـب ، أو سمـاع القصـص - سـرعان مـا سوف ينضم هو الآخر إلى البرنامج الإرشادي ويندرج فـى قائمـة " المفتقـرين إلى القـدرات العقلية الطبيعية ".

يجب أن نحرر الطفل في هذه السن من أي قيـود ، كـأن نطالبـه بـأن يجلـس بطريقة معينة ، أو أن يكون لطيفاً ، أو أن يتمكن من التحكم فى عمليـة الإخـراج مثلما يفعل الكبار (فالعضلات التي تتحكم في الإخـراج لا تنمـو بدرجـة كاملـة في هذه السن) .

قد يكون الطفل في هذه السن مصدراً للتعب والإرهاق لك ؛ لذا قد يبدو الوقـت مناسباً في هـذه المرحلـة لأن تتمهـل قلـيلاً وتقتطـع بعـض السـاعات لنفسـك كـى تسترخي وتقوم بعملية استكشافية !

تعلم كيفية التفكير (من ١٨ شهراً إلى ٣ سنوات)

فى هذه المرحلة يبدأ الطفل في استخدام عقله ، لذا فإن هذا هو الوقت المناسب لشرح بعض الأمور البسيطة : " إن القطة تخاف عنـدما تعقصـها . سـوف أريـك كيف تربت عليها بلطف " .

كذلك يبدأ الطفل في هذه السن فى استخدام الغضب واستخدام كلمـة " لا " ؛ " أنـا لا أرغـب في ذلـك " ، " أنـا لا أعبـأ " . ويطلـق بعـض النـاس على هذه السن اسم " السن المفزعة " ؛ لذا يجـب أن يحـرص الآبـاء علـى وضـع حدود واضحة فى هذه المرحلة . سوف يختبر الطفل هذه الحدود ؛ لذلك لابد أن يلتزم الآباء بالحزم ، ثم الحزم ، ثم الحزم .

اسبق الوقت واحرص على كل ما هو ضروري بحق ، وارجـيء كـل مـا لا يهـم لكي توفر طاقاتك . قد يرغب الطفل في بعض الأحيان أن ينعم ببعض الاسـتقلالية ثم يتحول إلى الاعتماد عليك ثانية ، وخاصة حال إنجاب طفـل جديـد . إن هـذا أمر طبيعي ؛ وسرعان ما سيواصل الطفل نموه إن وفيت كل احتياجاته .

الآخرون (من ٣ إلى ٦ سنوات)

هذا هو السن الذي ينتقل فيه الطفل بوضوح من مرحلة اللعب بجانب الأطفال الآخرين إلى مرحلة اللعب مع الأطفال الآخرين . لذا ؛ فإنه من المفيد في هذه المرحلة أن يكون هناك أطفال يمكن أن يتعلم الأطفال بصحبتهم . كما أنها أيضاً مرحلة الأسئلة اللانهائية ؛ متى ؟ لماذا ؟ كيف ؟ ماذا لو ؟ لم لا ؟ لماذا مرة ثانية ؟

عندما يثرثر الطفل هكذا ، انظر إلى الأمر باعتباره وقتاً لتنمية المهارات اللغوية ، واحسب الأموال التي كان يمكن أن تنفقها في المدارس المتخصصة في تقويم اللغة والمصروفات المدرسية الباهظة فيما بعد !

أما مضايقة الآباء للأطفال أو الاستخفاف بهم ، فإنها من الأمور السيئة ؛ وهي من المعوقات خاصة في هذه السن ، حيث يسعى الطفل لتعلم كيف يكون عضواً في جماعة الجنس البشري مما قد يدفعه بسهولة إلى الانسحاب .

لابد من التفريق بوضوح بين الخيال والحقيقة ؛ إن كليهما جيد ولكن ينبغي أن تعي الفرق بينهما .

" أنا وحش ! "

" أنت تجيد التظاهر بأنك وحش ! "

أحدث هديراً ! أغرق في الضحك !

يمكن إصدار توجيهات واضحة بشأن السلوك الملائم على أن تصدر في عبارات محددة وإيجابية : " اجمع ألعابك الآن " بدلاً من " كف عن الفوضى ".

إن " فيرا " من هذا الطراز من الأمهات اللاتى يشعرنك أنك طفل صغير . هل أنا الذي أتصور ذلك أم أنها هي التي تجيد الإيحاء بذلك ؟ إنها سريعة التفكير ومرحة وقادرة على أداء دور المحلل النفسي ؛ ولذا فقد قررت ـ من خلال ورشة العمل هذه ـ أنه من الأفضل أن أتعلم منها بدلاً من أن أسعى لتعليمها ، وبالفعل حدث ذلك . بدأت " فيرا " تذكر كيف بدأ ينمو بداخل ابنها " دال " البالغ من العمر ثمان سنوات نزعة تمردية ـ تدريجياً ـ مما سبب له وللآخرين بعض المشاكل . وذات يوم وبعد إحدى ثورات " دال " ؛ بدأت " فيرا " تنظر إلى الأمر بمزيد من العناية ، ومن ثم عكفت على وضع علاج شافٍ ونافذ .

استخرجت " فيرا " أحد ألبومات الصور القديمة المتربة للعائلة (الذى لم يكن قد شاهده الطفل من قبل) ، وبدأت تتصفحه بصحبة ابنها . بدأت " فيرا " تشير إلى مؤسسى العائلة ؛ الجد " ليس " عندما كان صغيراً ، العم العظيم " ألف " ، وابن العم " ديريك " ، مشيرة إلى الأماكن التى كانوا يسكنوها وما كانوا يفعلونه . أخذ " دال " ينظر بانبهار إلى الوجوه ويتفحص الملابس قديمة الطراز ، بينما كانت " فيرا " تقوم بدور الراوي : " كان " ألف " فتى جيداً ولكنه كان عنيداً للغاية ، كذلك كان جدي شديد العصبية هو الآخر عندما كان صغيراً ؛ هكذا يقولون " . حينئذ صمتت " فيرا " وأخذ " دال " يفكر في الكيفية التي آلت إليها الأمور . أما " فيرا " فقد اكتفت بتقليب الصفحات ، ثم سأل الطفل : " وكيف انتهى الحال بتلك الحالة المزاجية يا أمي ؟ " فأجابته : " فقط تخلص منها على ما أظن . انظر هذا هو الفريق الرياضي الذي كان يشارك فيه .. "

وسرعان ما أتى ابن " فيرا " الثاني ، فتركتهما لكي يشاهدا الصور معاً وذهبت لإحضار الشاي . ومنذ ذلك الحين لم تعتر " دال " نوبات الغضب هذه مرة أخرى باستثناء بعض نوبات العناد والإصرار التى كانت سرعان ما تنتهى . إنه فقط تخلص من هذه الحالة المزاجية على ما أعتقد .

إنني أتبع طريقتي الخاصة (من ٦ إلى ١٢ عام)

إن ما يمكن الطفل في السادسة إلى الثانية عشرة من عمره من الإبحار في عالم المدرسة والصداقة والحياة بشكل عام معرفته بالطريقة التي تسير بها الأمور و " قواعد الحياة " . وهذه القواعد يمكن أن تتخذ أي شكل ، بدءاً من " إن أشركتها في ألعابي ، فسوف نصبح أصدقاء " إلى " إن لم أحمل معطفي الواقي من الأمطار ، فسوف أبتل وقد أصاب بنزلة برد ، وحينئذ لن أذهب للتزحلق على الجليد " .

سوف يساعد الآباء أبناءهم في هذه الحالة بالالتزام بالحزم فيما يتعلق بالقواعد الهامة ، والتفاوض ، والوصول إلى حل وسط في كل ما يمكن أن يخضع للتفاوض . وهكذا سوف يتعلم الطفل مهارات الأخذ والعطاء التي تشكل جزءاً كبيراً من الحياة الناضجة .

إن تحدي الطفل ومناقشته ، خاصة إذا كان ذلك يتم بمنأى عن الاستبداد بل انطلاقاً من الاهتمام الصادق ، سوف يساعد الطفل على صقل قدراته في التفكير وفهم احتياجات الآخرين على نحو أفضل . كذلك فإن عناية الآباء بأنفسهم تعد من الأمور الأساسية والضرورية حتى يمكنهم مواصلة التحدي والتصدي مع الاحتفاظ بالدفء وروح الدعابة في نفس الوقت .

الاستعداد للرحيل (من ١٢ إلى ١٨ سنة)

هي مرحلة صعبة كما تبدو من اسمها (أو ربما تشعر فيها بسعادة) . إنها مرحلة الرحيل بعيداً عن الأسرة والانتقال مرات ومرات استعداداً للقفزة الفعلية داخل الحياة الناضجة . على الرغم من أن الطفل لا يرحل في واقع الأمر ، فإن كل اهتماماته وطاقاته سوف تتوجه خارج نطاق الأسرة .

كذلك يكون الأهل في حاجة إلى تحويل اهتماماتهم بعيداً عن ممارسة الأبوة حتى لا يميلوا إلى فرض سيطرتهم ، أو إقحام أنفسهم على عالم أبنائهم ، أو استخدام الأبناء كصحبة تحل محل صحبة الكبار . وهذه الأمور تكتسب أهمية خاصة بالنسبة للأب الوحيد أو الأم الوحيدة .

قد يشعر بعض الآباء بالاستياء بسبب اقتصار مهمتهم في هذه المرحلة على القيام بدور سائق التاكسي الذي يوصل الأبناء حيث يريدون ، مما يلقي المزيد من الضوء على نظام النقل العام (أو الافتقار إليه) ، ومخاطر الشوارع ليلا أكثر

من أي شيء آخر . إن القيام بمهمة التوصيل يمنحنا على الأقل فرصة للحديث مع أبنائنا .

هناك ثلاثة أشياء هامة تحدث في هذه المرحلة .

- يتقدم الطفل في مرحلة المراهقة في شكل يشبه المد والجزر ؛ أي في أمواج إلى الداخل والخارج . ففي بعض الأوقات تجده مستقلاً ، وفي أوقات أخرى ينتظر أن تقوم بإطعامه وتمريضه . أحياناً تجده حكيماً لدرجة تثير الإعجاب ، وفي أحيان أخرى تجده متذمراً ومجادلاً . إن معرفة أن كل هذا سوف يحدث ما من شأنه أن يسهل عليك مهمة التعامل معه . وعلى الرغم من الأمواج فإن المد والجزر سوف يحدثان تطوراً في النهاية .
- يزدهر الجانب الجنسي لدى المراهق في هذه السن ، حيث يكون بحاجة لأن يسمع أن الجنس من الأمور الجيدة والمستحبة والصحية ، وأنه إحدى المسئوليات التي تتطلب القدرة على اتخاذ قرار . يجب ألا يوعز الكبار لأبناءهم بذلك ، كما يجب أن يتجنبوا الاستجابة لما يوعز به الصغير .
- سوف يحين وقت الراحة . ففي الوقت الذي يخرج فيه بعض صغارنا الكبار إلى الحياة بيسر وترو تبقى الغالبية متعثرة ! يمكنك حينئذ إدراك أنه يسعى لأن يخلق معارضة وأنه يسعى للحفاظ عليها حتى يستمد منها طاقة تجعله يتحرر من القيود المفروضة عليه . لا تنظر إلى الأمر بصورة شخصية . إنها عملية أشبه بالولادة ؛ إن إنجاب أطفال كبار يؤلم قليلاً ، ولكنه أمر يستحق العناء .

مرحلة البلادة

يمر المراهق وهو في الثالثة عشرة من عمره بمرحلة من البلادة المثيرة . أما السر في ذلك فهو اضطراب هرمونات البلوغ داخل جسمه ، كما أن النمو المفاجئ يشرع في إثارة الفوضى في جهازه العصبي . ابحث عن الإشارات ؛ فقد يُسقط طفلك الذي يتسم بالحرص الشديد إناء السكر ، وقد تذهب ابنتك إلى المدرسة بأحد زوجي الجورب وتنسى ارتداء الآخر . ستجده في هذه المرحلة يجول في أرجاء المنزل في ذهول وهو لا يدري إلى أين كان ذاهباً ولماذا . باختصار سوف يتحول ابن الثانية عشرة الماهر الحاذق فجأة إلى كائن ضعيف مسلوب الإرادة في الثالثة عشرة من عمره .

إن لم تكن لديك فكرة مسبقة عن طبيعة هذه السن ؛ فسوف يعتريك حنق عارم ، أو قد تظن أن كل جهدك قد ذهب سدى ! ولكن كن صبوراً وعطوفاً لأن الأمر خارج عن إرادته . إن هذه الحالة لا تدوم عادة سوى بضعة شهور وكل ما يمكنك عمله هو أن تسعى لدعمه ومعاونته وتعد له قوائما تساعده في أداء الواجبات المدرسية . لا تتذمر كثيراً ، فهي أيضاً مرحلة لطيفة ورقيقة ، حيث يمكنك خلالها أن تقترب من ابنك وتبدي له عواطفك ، وسرعان ما سوف يبلغ هو سن الرابعة عشرة التي تتسم بروح المقاتلة ؛ لذا استمتع بهذه المرحلة وأنت تعيشها !

الأطفال والتلفاز ـ الجدل الواسع

يسرف أغلب الأطفال في مشاهدة التلفاز حتى أن متوسط ساعات مشاهدة التلفاز عندهم يفوق متوسط الوقت الذي يقضونه في المدرسة ! إن ما يعنينا ليس الوقت فقط ، وإنما أيضاً ما يشاهده الطفل في التلفاز . إن الطفل مع بلوغه منتصف سن المراهقة يكون قد شاهد عشرات الآلاف من المشاهد العنيفة وآلاف الموتى سواء فى أفلام الكرتون أو الأفلام الحقيقية وهذا فقط من خلال ساعات مشاهدته للتلفاز .

إن أكبر المخاطر التي تهدد الطفل من جراء مشاهدة التلفاز تعرضه لمشاهد العنف وقيم الحياة المتدنية . أما الخطر الثاني فهو أن التلفاز يمنع الطفل من مزاولة باقي أنشطته ؛ فهو يلتهم الوقت الذي يجب أن يقضيه عادة في الجري ، والقفز ، واللعب ، والحديث ، والقراءة ، والإبداع ؛ هذا إن استطاع أن يتصدى لهذا الطوفان المحموم من العروض التي تنساب على شاشة التلفاز .

إن كنت أباً ؛ فأنا أطلب منك أن تجرب شيئاً واحداً وهو أن تراقب ابنك وهو يشاهد التلفاز . قد تصيبك بعض القشعريرة عندما تجد عينيه تحملقان وهما خاويتان من أى تعبير وفمه مفتوح قليلاً بعد فترة مشاهدة وجيزة . لن تجد الطفل أبداً في مثل هذه الحالة من السلبية والتغييب أثناء ممارسته لأى نشاط آخر . وعلى العكس ؛ عندما يقرأ الطفل تجد عقله يعمل بقوة لتخيل ما تصوره له الكلمات . كما ستجده متحمساً ونشطاً ويسعى لالتهام العالم من حوله وهو يلهو بسيارته أو يلعب في الحديقة أو عندما يذهب إلى السيرك . غير أنه عندما يشاهد التلفاز ، تجده ينجرف ثانية في هذه الحملقة وكأن الجزء النشط من عقله قد " خرج لتناول الغداء " . انظر بنفسك ؛ وقرر ما إذا كان ذلك يروق لك .

إن الطفل الصغير يتأثر بشكل خاص بما يشاهده على شاشة التلفاز . في إحدى المرات كان لدينا طفل في الرابعة من عمره مقيماً في منزلنا وجاء طلباً لبعض التدليل قبل أن يأوي إلى فراشه . وفي ذلك الوقت كنا نشاهد برنامجاً كوميدياً ، وأثناء أحد المشاهد ؛ ظهرت يد مخلوق غريب يشبه المخلوقات الفضائية وهي تلقي من خلال أحد الدواليب برقائق البطاطس والحلوى ، غير أن هذه اليد التقطت الطفل وسحبته إلى الداخل ثم تجشأت ! كان المشهد هادئاً لا يتسم بالكثير من الصخب والإثارة وكان مناسباً لعقلية الكبار . ألقيت نظرة على وجه الطفل لكي أختبر تأثير المشهد عليه ؛ فوجدته قد زم فكه فسألته :

" هل أنت بخير يا " بن " ؟ "

" اذهب بعيداً ! "

" ما الذي يغضبك ؟ "

" لقد أكل الفتى ! "

وهنا انهمر في البكاء ، فقضينا بعض الوقت في تهدئته وإفهامه ما حدث . كان تعاطفه مع الفتى قد أثر فينا ، وكنا نشعر ببعض الخجل لأننا تركناه ـ بلا داع ـ عرضة لهذا الألم . وبدأنا نتساءل : هل يمكن أن تتحول الحياة إلى سلسلة من الكوابيس في عيون الأطفال الأكبر سناً الذين يعكفون على مشاهدة المشاهد المرعبة دون أي رد فعل ظاهر ؟ هل تحجرت المشاعر بداخلهم ؟ وهل هذا شيء سيئ ؟ بالطبع هو كذلك .

إرشادات

إن كان الأمر يزعجك وتريد أن تفعل شيئاً حيال ما يشاهده أطفالك على شاشة التلفاز ؛ إليك بعض المقترحات لما يمكن عمله لتقييم ...

اللغة ـ والأمر هنا لا يقتصر فقط على الألفاظ البذيئة ، ولكن أيضاً نوعية الألفاظ وثرائها . إليك اختباراً بسيطاً : استمع إلى البرنامج الذي يشاهده طفلك لدقيقة أو اثنتين بدون مشاهدة (أو اذهب في زاوية الغرفة واستمع إلى الحوار) . هل هذا هو أسلوب الكلام الذي تود أن يتعلمه طفلك ؟ حسناً ، فقط طبق ما أقول ! سوف أعلمك ...

الخيال ـ بعض الأطفال لا يعرفون إلا عدداً محدوداً من الألعاب ، مثل التصويب ، والصراخ ، والضرب . ربما يكون ذلك بسبب نوعية العروض التي يشاهدونها في التلفاز . يمكن أن تنتقي لابنك ما يشاهده بحيث تتنوع فيه الموضوعات . كما يمكن أن تتخير له بعض الشرائط التعليمية وبعض الشرائط عن البيئة الطبيعية ، فمثل هذه الأشياء تعمل على تنمية قدرات الطفل ، يمكنك أن تقف وترى بنفسك ! إن بعض الأفلام والبرامج المخصصة للأطفال مدهشة من حيث تحفيزها لخيال الطفل والعمل على سبر أغواره وإثارة روح التحدي بداخله .

القيم ـ وهي تعني الرسالة الخفية في الفيلم والتي تُحدث تأثيراً قوياً على الطفل لأنها غير مباشرة . إن المشكلات الشائعة الخاصة بالقيم تضم الآتي :

- الفتى الطيب والفتى الشرير ـ بعض الناس يكونون أشراراً فيتحدثون بصوت عميق ويبدون مضحكين ؛ أي أن كل ما فيهم شرير ، وهنا يمكن أن نتخلص منهم بالقتل بل يكون ذلك من الأمور المستحبة . أما البعض الآخر فيكون طيباً خالص الطيبة يتسم بالوسامة والرقة .
- يتسبب الأشرار دائماً في إحداث الصراع بسبب ما يصدر عنهم من تصرفات ملتوية بينما يقوم الأشخاص الطيبون بالانتقام منهم ، وهنا يبدو الانتقام شيئاً طيباً ، أي أنه ليس هناك مجالاً للتفاوض أو الوصول إلى حل وسط . ليس هناك أي محاولات أو سعي لتجنب الصراع ، وهكذا يكون العنف هو الأداة الحاسمة للصراع ، وكلما ازداد العنف ، كان ذلك أفضل .
- الأدوار التي يقوم بها كلا الجنسين ـ هذا هو ما كان يجب أن يكون قد اختفى بالفعل . غير أن هذه الصورة مازلت قائمة في كل الأفلام بدءاً من أفلام " سوبر مان " ؛ إذ تبدو الفتيات جميلات ورقيقات ذوات أصوات رقيقة وبحاجة إلى من ينقذهن ، بينما يبدو الرجال مدججين بالسلاح ؛ يخوضون المخاطر ، ويمتطون سفن الفضاء ، ويتخذون القرارات لإنقاذ الفتيات ، ولا يبكون أبداً !

التلفاز يساعد على تنمية المهارات
اللغوية بدرجة كبيرة !
قل مرحباً يا " جوناثان "
هراء !
سكو ـ با ـ دو
هيا املأ يومي بالمرح
إنه يوم المرح !

الإعلانات ـ هل العروض التي تنتجها شركات الألعاب كي تـؤثر علـى الأطفـال على مدى نصف الساعة المخصصـة لهـذا الغـرض تكـون مـن أجـل عـرض الألعـاب أم الإكسسوارات ؟ هل هي جميعاً عن الأغذية السريعة معدومة القيمة والألعاب باهظـة الثمن التي لا تضيف أية فائدة ؟ أليس من الأوفـر والأرخـص أن تبقـي تلفازك مثبتـاً على القناة التعليمية ؟

الأخبار ـ لا ترتكب خطأ النظر إليها على أنها أداة تعليمية . فما هي ـ في واقـع الأمر ـ إلا شكل من أشكال التسلية ، وهي غالباً تقدم نظرة مشوشة وغير واقعيـة عـن العالم . إنها لا تناسب الأطفال في سن مبكرة ، كما أننا نعتقد أنها بشكلها الحالي لا تناسـب الكبـار أيضـاً . إن مشـاهدة الأخبـار يمكـن أن تصـيبنا بجنـون الاضـطهاد والإحباط ، كما أنها تمدنا بمعلومات غير صحيحة عن العالم الذي نعيش فيه .

ماذا عن البرامج التعليمية التي تعرض في التلفاز ؟

وجدت الأبحاث أن برنامج " عالم سمسم " وما شابه يحقـق نتـائج أفضـل فـي وجـود الأهل ومشاهدتهم له مع الأطفال من وقت إلى آخـر ؛ وذلـك مـن خـلال مشاركتهم في الغناء والتعليق علـى سـلوك الشخصيات الـتي تقـدم الـعرض ، ومساعدة الأبنـاء على المشاركة في البرنامج مما يساعد على تجنب حالة الحملقة والذهول البصرى التي تصيب الأطفال . كما أن مُعدي البرنامج يتعمدون إضفاء قدر من روح المرح والسـخرية التي تجتـذب اهتمـام الكبـار أيضـاً . كمـا أنهـم يلجئـون إلى استضـافة نجـوم الغنـاء وغيرهم من المشاهير لضمان مشاهدة الأهـل للبرنـامج بصـحبة أبنـائهم مـن وقـت إلى آخر .

الخلاصة

هناك الكثير من الجوانب المضيئة فى برامج الأطفال فى التلفاز . لقد ظل المسرح المدرسى يلعب دوراً عظيماً لدى الأطفال الصغار ، لأن القائمين على هذا المسرح لم يكونوا يتحدثون إلى الأطفال من عل ، ولكنهم كانوا يحادثونهم وجهاً لوجه حديثاً من القلب ، وبهذه الطريقة سوف يستطيع الأطفال عقد حوارات مع التلفاز ! إن مسلسل " المفتش جادجيت " يدين بجزء من جماهيريته لوجود طفلة ذكية ذات قدرات كبيرة فى المسلسل .

وهناك الكثير من الآباء الآن يحددون ما يشاهده أبناؤهم كماً وكيفاً فى التلفاز ، حيث يخصصون ساعة للمشاهدة كل يوم ، ويعقدون مفاوضات بشأن نوعية البرامج التى يجب مشاهدتها . إن ذلك يشجع الأبناء على أن يضعوا لأنفسهم الخطط ، ويتعلموا الانتقائية ، ويستمتعوا ببرامجهم ولا يغرقوا فى ذلك الطوفان اللانهائى من البرامج .

ويتزايد الآن عدد الآباء الذين يقررون عدم السماح بتشغيل التلفاز على الإطلاق (حتى يصل أبناؤهم إلى سن المدرسة) . أو يسمحون فقط بتشغيل القليل من شرائط الفيديو التى يتم اختيارها بعناية خاصة لتمنح الأم والأب بعض الوقت الخالى من الأعمال !

اجعل الأبناء يدركون أن الأنين ليس شيئاً طبيعياً سواء بالنسبة لهم أو لأى شخص آخر وتأكد أنهم يحصلون على ما يطلبون فقط عن طريق الطلب بصورة أكثر إيجابية حتى ولو كانت طريقة طلبهم تشبه طريقة إلقاء ملكة انجلترا لخطبة بداية السنة الجديدة . لا تستسلم لهم إن لم تكن تلك الطريقة تروق لك ، فإنهم يجب أن يتقبلوا منك أن ترفض طلباتهم ؛ كأن تقول : " لا تعجبنى الطريقة التى كنت تتحدث بها عندما طلبت البسكويت ، لكننى آسف ، فينبغى عليك أن تنتظر حتى موعد الغداء " .

كيف يمكن التصدي للطفل الصاخب

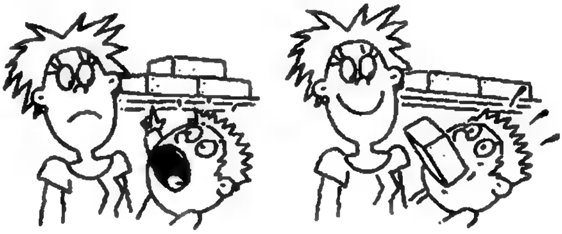
هل لاحظت كيف يتمتع بعض الكبار بأصوات مبهجة ؟ وهل لاحظت أن هناك بعض الأطفال أيضاً تتمتع بأصوات موسيقية ونبرات واضحة تحب أن تستمتع إليها ؟ وهل لاحظت أيضاً أنه ليس هناك أشق على الأذن من الأطفال الذين دأبوا على الصخب والأنين وهم يتحدثون من خلال الأنف ؟

هل تعلم أن نبرة الصوت التي نستخدمها ـ كباراً أو صغاراً ـ لا تعدو كونها عادة ؟ إنها ليست فقط عادة صوتية وإنما تعبر عن سلوكك في الحياة ! إن ذلك العويل ينبع من كون " قلة الحيلة " تشكل جزءاً من شخصيتنا ؛ جزء يطلب من الآخرين أن يصلح لنا كل شيء ؛ جزء لا يشعر بالرضا أبداً ويدمن الشكوى . وكلما تحدثنا ونحن نعول ؛ استشعرنا ذلك بشكل أو بآخر . إن الطفل الذي اعتاد العويل ـ إن لم يقوَّم ـ سوف يبقى على هذا الحال عندما يكبر . (فخلف كل رجل متذمر وامرأة نائحة أسرة خلقت هذا السلوك واستسلمت له) غير أن النواح والصخب من الأمور التي يمكن القضاء عليها في يوم واحد ! وإليك الطريقة ...

أولاً يجب أن تعي كيف يبدأ هذا النمط السلوكي . إن الأمر بسيط للغاية . يشرع الطفل في طلب شيء ما ؛ في هدوء أولاً ثم بصوت مرتفع ، ونجيب طلبه بالرفض أو نتجاهله . فينتقل إلى المرحلة الثانية حيث يثور ويشرع في العويل . قد يتم ذلك مصادفة في بادئ الأمر إلى أن يكتشف بالصدفة نبرة صوتية يعجز الكبار عن تجاهلها ! غير أننا عادة ما نستسلم للطفل إيثاراً للهدوء والسلام . وهكذا ـ حتى قبل أن يمنحك الطفل وقتاً للالتفات ـ يصبح لديك طفلاً نواح .

ما الذي يمكن عمله ؟

١. أخبر طفلك - عندما يشرع ابنك في النواح في المرة القادمة ؛ احرص على تثبيت عينك عليه بشكل مباشر ، ثم قل له " تحدث بصوت طبيعي من فضلك " .
٢. علمه الطريقة - يجب أن تعرف إن كان الطفل بالفعل يعرف كيف يمكن أن يتحدث بصوت خفيض وثابت وأعمق تأثيراً . درب الطفل على هذه النبرة إلى أن يتعلمها . وتحدث بها حتى يسمعها الطفل ويفهم ما تعنيه .
٣. اجعل هذه العبارة شعاراً - ابدأ حملتك . كلما ناح الطفل طلباً لأي شيء ؛ قل له " تحدث بصوت طبيعي " . إنك بهذا تجعله يدرك أن النواح ليس أمراً طبيعياً بالنسبة له أو لأي شخص آخر . احرص كذلك على عدم إجابة مطالبه إلا عندما يسعى لطلبه بصورة أكثر إيجابية .



إن لجأ الطفل - بالطبع - إلى استخدام نبرة رصينة تشبه تلك تستخدمها الملكة وهي تلقي خطبة العام الجديدة ؛ فلا تستسلم لذلك إن كان لا يروق لك . كما يجب أن يتعلم الطفل أن يتقبل الرفض كإجابة : " لقد أعجبتني الطريقة التي تحدثت بها عندما طلبت مني قطعة بسكويت ، ولكنني آسف فلن أمنحك إياها إلا عندما يحين موعد العشاء " .

٨

الطاقة وكيف نوفرها

الأخبار السارة ـ أطفالك يحتاجونك سعيداً وفى صحة جيدة

لقد قضيت فترة من حياتي في إحدى القرى الساحلية في " بابوا " في غينيا الجديدة . لم يكن الأطفال هناك يعيشون في بيوت أهليهم ، وإنما كانوا يتنقلون من بيت إلى آخر في حرية تامة ! كان يمكنني أن أرى طفل العاشرة وهو يحمل الأطفال أو يشعل النيران لطهي الطعام ، ومع بلوغ الطفل الرابعة عشرة ، كان يقوم بكل أعمال الكبار بمنتهى الثقة والشعور بالفخر ، وبما أنني كنت أحدث الأشخاص في القرية وأكثرهم إثارة للاهتمام ، فقد كان هناك ما يقرب من عشرة أطفال أو نحو ذلك يبيتون في شرفة منزلي . وعندما كانت الرياح الاستوائية تهب في ساعات الليل القصيرة ؛ كان علي أن أشق طريقي وسط هذه الكومة من الأجسام السمراء التي تغطي سجادة منزلي !

وقد شعرت حينئذ أن هذه البلدة من الأماكن التي يسهل فيها إنجاب الأبناء طالما أن الأعمال ومتعة تربية الأبناء كانت موزعة على كل أهل القرية . وهذا ما أكده الواقع ، حيث أن كل شخص في هذه القرية بالفعل له أبناء .

أما في مجتمعنا ، فإن الأبوة ليست موزعة ، كما أنه ليس من الآمن أن ينتقل الطفل الصغير في المجتمع الذي يعيش فيه بمفرده .

لهذا فإنه يبدو من السهل فى ظل هذه الظروف أن تشعر أنك يجب أن تكون الأب الخارق ، وأن تلبي كل احتياجات طفلك من الترفيه ، والتعليم ، والحب والعواطف ، والطعام ، والشراب ، والأمان ، والملابس ، والنظافة بشكل أو بآخر . إن كنت أنت الموكل بأن تبقى في المنزل مع الأبناء ؛ فسوف تشعر أنك مكبل بالأعباء المنزلية ، وأنك حبيس المنزل ، وأنك تتوق إلى صحبة شخص كبير . أما إن كنت الشخص الذي يخرج للتكسب وجلب المال ؛ فسوف تشعر أنك مثل الحصان الكادح الذي يتطلع إلى دفء المنزل وصحبة العائلة . ولهذا فإنه ليس من المثير للدهشة أن يشعر الكثير منا ـ وخاصة إن كان لديك اثنان أو أكثر من الأبناء ـ بالإنهاك الدائم والاضطراب وحالة صحية غير جيدة .

أما عندما نشعر أننا في حالة جيدة ووسط صحبة جيدة ، وعندما ننعم بالصحة والراحة ، فسوف يكون بوسعنا أن نعطي أبناءنا ونستمتع بهذا العطاء . غير أننا عندما نشعر بالتعب والمرض والوحدة وثقل الأعباء ، يتحول الأطفال إلى منافس يهددنا في صراعنا من أجل البقاء ، إن هذه الحالة يمكن أن تتفاقم بسهولة لتهدد حياتك ، وزواجك ، وأمانك ، وأبناءك أيضاً .

إن وطأة الأعباء يمكن أن تدفع الآباء إلى بلوغ حد العجز عن القيام بمتطلبات الأبوة ؛ ولهذا فإنه من الأمور الحيوية أن تتعلم كيف تعتني بنفسك . ففي هذه الحالة فقط سوف يكون بوسعك أن تعتني بأبنائك كما ينبغي . إن أطفالك يريدونك سعيداً وبصحة جيدة . وهذا الفصل الموجز سوف يعلمك كيف تكون كذلك وتبقى كذلك .

كلنا بحاجة إلى " وقود "

كثيراً ما أتحدث مع آباء لا يعرفون سر عدم قدرتهم على مواجهة مصاعب الحياة . فهم يتوقعون أن يتمتعوا بأداء خارق دون أن يدركوا أننا كبشر بحاجة إلى " وقود ". إننا لا نحيا بالطعام وحده ؛ فنحن أيضاً بحاجة إلى طاقة في شكل حب ، وتقدير ، وملامسة ، وحديث مع الآخرين

إن كل شخص تكلمه أو تقابله إما أن يمنحك أو يسلب منك بعض الطاقة . ولعل هذا هو ما يجعلنا نصف البعض بأنهم " محبطون " ، وهو أيضاً ما يجعلنا نخشى أن يزورنا بعض الأشخاص ، وهو أيضاً ما يجعلنا نقود سياراتنا على مدى ساعة لزيارة صديق خاص نشعر معه أننا في حالة طيبة .

إن الأطفال يمكن أن يعيدوا إلينا الطاقة ، غير أن الأصح والأكثر ملائمة أن نكون نحن ـ بصفة أساسية ـ المصدر الذي يمدهم بالطاقة . غير أننا عندما نكون المصدر الوحيد الذي يمدهم بالطاقة ، فبالتأكيد سوف يحدث شيء ما عندما ينضب هذا المصدر .

فكر للحظة . أين يكمن مخزون طاقتك الآن بينما تقرأ هذا الكتاب ؟

هل هذا هو الحد الذي تحتفظ عنده بطاقتك في العادة ؟ هل تكون دائماً على وشك نفاذ طاقتك ؟

إننا نميل عادة إلى معاملة أجسادنا كما نعامل سياراتنا ؛ أي أن عشر دولارات تكفي الآن ، كما أن هذه الإطارات القديمة المنهكة يمكن أن تفي بالغرض !

ربما يروق لك أن تراقب الأشخاص الذي يحيطون بك في حياتك ، وأن تقيمهم من حيث قدرتهم على زيادة أو التقليل من مخزون طاقتك . أحياناً قد يتبين لنا أن " أصدقاءنا " يسلبوننا كل طاقتنا ولا يمنحوننا شيئاً في المقابل . إذاً فقد حان وقت البحث عن أصدقاء جدد ! قد يتحول بعض الأشخاص الذين كانوا في أحد الأيام ذوي نفع لنا (بما في ذلك الأهل !) إلى مصدر للمشاعر السلبية . يمكنك - إن أردت - أن تغير من أسلوبك في التفاعل مع الآخرين بحيث يتخذ شكلاً إيجابياً .

" مرحباً يا عزيزتي ؛ لقد كان أسبوعاً سيئاً للغاية بالنسبة لى ! "

" أما أنا فكان أسبوعي جيداً ؛ دعيني أحدثك عنه " .

" يا إلهي ؛ لقد صادفتني العديد من المشاكل في عملي اليوم " .

" حسناً ؛ يمكنني أن أستمع إليك وأنت تتحدثين ، ولكن أليس من الأفضل أن نخطط لعطلتنا القادمة ؟ "

إنها استراتيجية متقنة تعمل - من خلال تنفيذها بروح طيبة - على إفادة كلا الطرفين .

جلست ذات مرة على مدى ساعتين وسط مجموعة تضم عشرين أباً وأم أستمع إلى طريقتهم في " إعادة ملء خزانات وقودهم " . وقد خرجنا آنذاك ببعض الأفكار الجيدة .

- الاستعانة بجليسة أطفال .
- تعلم كيف يكون الأب أو الأم مملين حتى ينصرف عنهما الأبناء ويدعونهما لحالهما لقليل من الوقت .
- قضاء عشر دقائق مع زوجك عندما تعود إلى المنزل بعد العمل وتبادل الأخبار السعيدة أو البقاء بصحبة بعضكما البعض فقط . (إن كان بوسع الأبناء أن يجلسوا في هدوء في نفس الغرفة فلا بأس ؛ أما إن كان ذلك غير ممكن ، فعليهم أن يبقوا خارجها .)

- قضاء نصف ساعة بانتباه كامل مع الأبناء يومياً بدلاً من قضاء ساعات بنصف انتباه . دع الأطفال يخططون ويتطلعون لما يرغبون عمله في هذا الوقت .
- تعلم كيف تقتطع وقتاً لنفسك تستطيع أن تحقق من خلاله الاسترخاء ، وأن تستدعي بعض الأفكار الطيبة بينما تقوم بأعمال المنزل أو تعمل وهكذا .
- القيام بطهو الطعام أحياناً بالطريقة التي تحبها وليس بالطريقة التي تلائم الأبناء .
- عزف الموسيقى التي تحبها .
- قضاء الكثير من الوقت مع غيرك من الآباء .
- الوضوح فيما تطلبه من الطرف الآخر ، أي عبر عن احتياجاتك سواء كانت العاطفة أو مجرد الصحبة . ليحاول كل منكما أن يتفهم احتياجات الطرف الآخر كلما تزايدت . إن كنت تكتفي عادة بالحديث عندما تكون متوتراً ؛ حاول أن تجرب التدليك . أما إن كنت تكتفى بالملامسة فحاول أن تجرب الحديث .
- ممارسة أحد الأنشطة التى ليس لها علاقة بكونك أباً ، وإنما نشاط يرضيك كشخص بالغ ؛ أى لمتعتك الشخصية وذلك على نحو منتظم .
- اقتناء كتاب شيق لكي تفرغ فيه أي توتر قبل النوم أو في منتصف اليوم .

- الجأ لكل أنواع المساندة والمساعدة التي تحيط بك ؛ مثل منازل الجيران ، ومراكز الصحة الخاصة بالأطفال ، وأندية اللياقة (وخاصة تلك الأندية اللطيفة التي لا تتسم بالطابع التجاري) ومختلف أنواع الرياضة واللعب الجماعي ، ودور الحضانة والفصول التي تعمل على دعم فاعلية الآباء .

- الجأ إلى الحضانة أو جليسة الأطفال لكي تقتطع وقتاً لنفسك بدلاً من أن تستغل هذا الوقت فقط في التجول في المحلات أو إنجاز أحد الأعمال .
- اعلم أن " الفوضى قد تكون جميلة " واستسلم لفكرة " المنزل الفوضوى " ولو لبضع سنوات فقط . (يمكنك أن تتركى المكنسة الكهربائية بالقرب من الباب وتدعي عند أي زيارة مفاجئة من الآخرين أنك كنت بصدد الشروع في تنظيف المنزل !)
- خصص للأبناء جزءاً من المنزل تخليه من كل الأشياء الثمينة وتجهزه بكل قطع الأثاث التي يسهل تنظيفها . إن هذا من شأنه أن يوفر لك الكثير من الطاقة التي تبذلها لقول " لا " آلاف المرات كلما اقترب الطفل من أحد الأشياء .
- احتفظ بأماكن منظمة وجميلة في المنزل (حتى إن اقتصر الأمر على غرفة نومك) ولا تسمح للأطفال بدخولها حتى تحتفظ بمكان لطيف يمكنك أن تجلس فيه .
- تحدث ، وعالج مشاكلك ، وارسم خططاً ، واجلس وجهاً لوجه مع نفسك في غرفة المعيشة بعيداً عن الأبناء . لا تحمل همومك إلى الفراش . إن للفراش أغراضاً أخرى أفضل من ذلك .

عندما يلتقي الرضيع بأمه ؛ قد تتعثر العلاقة ويتحول تغيير ملابس الطفل وإطعامه إلى كفاح مرير يسبب العصبية والتعاسة للطفل والأم ؛ ولذا قامت إحدى المستشفيات بإعداد برنامج لإعادة الرابطة بين الأم والطفل ، وهو برنامج رائع في بساطته ، كما أنه يعد بمثابة رمز لمهمة الآباء بشكل عام . لقد أدرك القائمون على هذه المبادرة أن الأم وابنها قد سقطا في قبضة دائرة مفرغة ؛ وقد عالجوا هذا الأمر بأن تجلس الأم على مقعد منخفض بينما يجلس الأب خلفها على كرسي حيث يقوم بتدليك كتفي الأم وظهرها برفق حتى يشعرها بالاسترخاء ؛ بينما تقوم هي بهدهدة الطفل وربما إطعامه . أما إن كانت الأم وحيدة بلا زوج ؛ فإن مهمة التدليك كانت تؤول إلى أحد القائمين على الإشراف على التجربة . أما إن شعر أحد الآباء بالتوتر أو التردد ؛ فإن أحد الأخصائيين النفسيين يقف خلفه ويدلك له كتفيه .

إن الطبيعة الفريدة للملامسة تمنح الطاقة ، وتعيد الثقة ، وتمكن الشخص من استعادة الدعة والخروج من الحالة العصبية . إننا دائماً ننسى ذلك ، ولكنه يثبت في كل مرة نجاحاً يفوق تأثير المسكنات !

ولكنني لا أجد وقتاً لنفسي !

إن الآباء (أو الأمهات) الذين يتعرضون للجانب الأكبر من الضغوط هم هؤلاء الذين يضعون معاييراً مغالى فيها ويضعون أنفسهم في ذيل القائمة . " ولكن يا دكتور أنا لا أفهم هذا . لقد انتهيت لتوي من تغيير تصميمات الغرفة الإضافية وإعداد ثلاث كعكات لحفل " تايسون " عندما داهمني هذا الصداع . هل يمكن أن تعطيني أي عقار لأنني يجب أن أسرع في العودة لكي أنتهي من حياكة الثوب الذي سترتديه " دارلين " في الحفل الراقص ؟ "

فى الواقع هناك ثلاث مسئوليات أساسية يجب أن تقوم بها كأب (أو كأم) ، وهي من حيث ترتيب الأهمية كالتالي :

- العناية بنفسك
- العناية بحياتك الزوجية
- العناية بأبنائك

لقد دأب الناس على الاعتقاد بأن الأبوة أو الأمومة يجب أن تقوم على تضحيات كبيرة ؛ أي أن يتحول الشخص إلى عبد . لذا فإنه يبدو من غير المدهش اليوم ألا يرغب الكثيرون في إنجاب أبناء بالمرة . إن مثل هؤلاء الأشخاص الذين ينظرون إلى الأبوة أو الأمومة بوصفها مهمة قائمة على إنكار الذات هم نفس الأشخاص الذين سوف تسمعهم يقولون في منتصف وخريف العمر عبارات كالتالية : " بعد كل ما فعلته من أجلك " أو " لقد منحناك أفضل سنوات عمرنا " ؛ أي أنهم يسعون لأن يشعروا أبناءهم بالذنب كي يسددوا الدين الذي يعتقد الأهل أن الأبناء يحملونه في أعناقهم لهم . أما واقع الأمر فهو أن الأمومة أو الأبوة هى شيء تفعله لنفسك .

إن هذا بدوره يعني أن العناية بنفسك وزوجك وأبنائك يجب أن تمضى جنباً إلى جنب . إن العناية بنفسك سوف تجعلك أسعد حالاً ، وأكثر عطاءً وفي هذه الحالة سوف تمنح بمحض إرادتك واختيارك ومن نبع شعورك بالكفاية .

أما العناية بزوجك فسوف تذكرك بقيمتك وتشعرك بجاذبيتك كشخص كبير ناضج وليس فقط كقائم بشئون الأبناء ، وعائل يعتني بأمر الأسرة في نظر الطرف الآخر . سوف تتمتع بحالة من الاستقرار تجعلك قادراً على الاسترخاء في الوقت الذي تتمتع فيه بقدر من النضج والتغيير يبقيك ذا أهمية وإثارة في نظر الطرف الآخر .

أما العناية بالأبناء فهو أمر ينتج بشكل طبيعي عما سبق : فإن كنت تشعر أنك قد اخترت الأبوة كأحد أهدافك ؛ وإن كنت تعتنى بنفسك أو كان لديك زوجة وأصدقاءً يشعرونك بقيمتك ويساندونك ، فسوف تبدو مهمتك فى العطاء للأبناء سهلة . سوف يبقى مخزون وقودك مملوءاً ، ولن يصاب الأبناء بالذعر خشية نفاذه والاضطرار إلى شرائه ! تلك نهاية الموعظة .

توفير الطاقة باستخدام الرفض الهادئ

يبلغ " جيريم " من العمر عامين ونصف وبضعة أيام ؛ ويبدو أنه قد تعلم حزم الأبناء ، فقد دأب على تكرار مطالبه وعدم الكف عن طلبها إلى أن يحدث شيئاً ، سواء أكان طلبه تناول الآيس كريم على الإفطار ومقاطعة والدته وهي تتحدث في الهاتف ، أو الحصول على هذه اللعبة اللامعة من المحل التجاري .

لحسن الحظ اكتشفت والدته " أللي " كيفية التعامل مع سلوكه . أولاً ؛ كانت تعلم أن هذا هو أحد مظاهر النمو الطبيعي للأطفال في مثل سن ابنها وأن هذا السلوك لن يدوم إلى الأبد . ثانياً ؛ استطاعت أن تستخدم بمهارة تقنية الرفض الهادئ حتى أصبح ذلك متأصلاً في نفسها !

لقد كانت ترى غيرها من الأمهات وهن يتشاجرن مع أبنائهن الذين هم في الثانية من عمرهم حتى يسقطن فريسة لحالة من التوتر المتصاعد :

لن أفعل! كلا

لن أفعل ! كلا!

لن أفعل لن أفعل لن أفعل

لا لا يمكن أن تحصل عليه !

إن الأمهات يدعن أنفسهن فريسة للغضب والتوتر والضيق معتقدات أنه يجب أن يعلو صوتهن فوق صوت أبنائهن حتى يفزن .

غير أن " ألّلي " كانت تعالج الأمر بصورة مختلفة . فقد كانت ببساطة تجيب ابنها بـ " لا " ؛ هكذا بمنتهى الهدوء (وهي تعلم أن ابنها يتمتع بسمع قوي) . أما إن واصل " جيريم" إلحاحه ؛ كانت تكرر رفضها بنفس النعومة في كل مرة وهي ترخي أكتافها وترقق جسدها بالكامل (وهي حيلة استغرقت بضع ساعات كي تتمكن من إتقانها) . فإن صرخ " جيريم " ، وخاصة في أحد الأماكن العامة ؛ كانت تتصور نفسها تحمله بشكل شرس إلى السيارة ، غير أنها في نفس الوقت كانت تسترخي وتبتسم في قرراة نفسها . إنها تتحكم في مشاعرها بدلاً من أن تدع صغيرها " جيريم " يتحكم فيها . هذا لا يمنع أن رغبتها في الصراخ في وجهه كانت تداهمها من آن إلى آخر ، غير أن تصورها لاستمتاعه بهذا النصر كان يقضي على هذه الرغبة .

وقد اندهشت " ألّلي " من أنها بمجرد أن باتت تتقن الرفض الهادئ ، توقف ابنها " جيرمي " تماماً عن إلحاحه .

الطعام وسلوك الأطفال

هل ستغير النظام الغذائي الذي يتبعه أبناؤك إن علمت أنه سوف يحسن مستواهم بشكل ملحوظ في الدراسة ويجعلهم أكثر هدوءاً وسعادة ويجعلك تستمتع كثيراً بوجودهم معك ؟ بالطبع سوف ترغب ذلك . هل كنت تعلم أن الأنظمة الغذائية القاصرة تعتبر أحد الأسباب الرئيسية التي تقف وراء جرائم الأحداث ؟ وهل كنت تعلم أن تلك التغيرات يمكن أن تساعدك على الشعور بأنك في حال أفضل وتتمتع بمزيد من الطاقة وربما تتجنب زيادة الوزن وتستمتع بالطعام دون أن تقلل من كم ما تتناوله ؟

في بعض الأحيان ، يبدو من الضروري أن نعود إلى الأساسيات ؛ وليس هناك ما هو أساسي أكثر من الطعام . إن ما نعطيه لأبنائنا من طعام وأوقات تناولهم للطعام له تأثير عميق عليهم .

إليك بعض الإرشادات البسيطة عن التأثير النفسي للطعام على الأبناء :

١. تخير أنواع الطعام التي تمنح الطفل طاقة ثابتة . إن الطعام يخدم هدفين ؛ فهو يمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة للنمو وإصلاح الجسم ، كما أنه يمنحنا الطاقة اللازمة للأنشطة الذهنية والبدنية . يحرص الكثير من الناس اليوم على إمداد أبنائهم بأنواع الطعام المختلفة التي توفر لهم النظام الغذائي المفيد . غير أنه من الضروري أيضاً أن تعطي ابنك النوع الصحيح من الطعام المانح للطاقة ، مثل الكربوهيدرات المركبة ، والبروتين التي تمنح الطفل طاقة ثابتة تدوم على مدى اليوم . إن هذا النوع من النظام الغذائي سوف يحمي الطفل من التعب ، ويضمن له حالة عقلية مستقرة ، كما سيمنحه التركيز مما سوف يشعر الطفل بأنه مستقر وفي حالة جيدة . إن الطفل يحتاج بشكل خاص إلى تناول الكربوهيدرات المركبة (مثل الأطعمة المصنوعة من القمح كامل الحبة) ، والبروتين الغني ، وربما بعض الأطعمة الطازجة مثل الفاكهة على الإفطار يومياً .

٢. تناوله قبل أن تكون بحاجة إليه . هذا صحيح - إنه الإفطار ! إن الإفطار هو الوجبة التي تمنحك الطاقة طوال اليوم . إن تناول الأطعمة الضرورية ظهراً أو في المساء قد تغذيك أنت وأبناءك ، ولكن مخزون الطاقة سوف يذهب هباءً . كما أن تناول وجبتك الأساسية قبل ممارسة النشاط سوف يجنبك البدانة حيث يذهب الطعام مباشرة في مجرى الدم حيث يكون الجسم بحاجة إليه . عندما يتناول الأطفال أو الكبار وجبات كبيرة في المساء ثم يكتفون بالجلوس أو النوم ، فسوف يحفظ الجسم هذا الطعام في مخزن الدهون . يمكن أن يتناول الشخص نفس كمية الطعام ولكن في وقت مختلف ، وسوف يكتشف أن هذا سوف يقلل من مشاكل زيادة الوزن . لذا فنحن نقترح أن تخضع للتجربة . امنح أبناءك الأطعمة الغنية بالبروتين ، مثل البيض واللفائف التي تحتوي على البيض أو اللحم أو السمك على الإفطار يومياً على مدى أسبوعين . (فإن تعلل الأطفال بعدم شعورهم بالجوع على الإفطار ؛ قلل من قدر ما يتناولونه من طعام على العشاء في اليوم السابق !) سوف ترى بنفسك كم سيكونون سعداء ومستقرين في البيت والمدرسة .

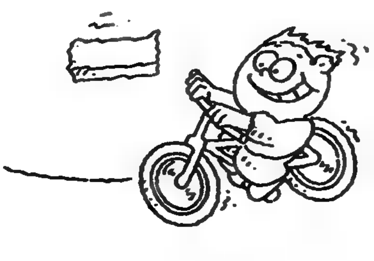
٣. تجنب الأطعمة " سريعة الاحتراق " . إن السكر والأطعمة التي تحتوي على السكر المكرر لها تأثير شديد السلبية على سلوك الأبناء . إن الكثير من الأطفال يشعرون بطاقة كبيرة بعد تناول مثل هذه الأطعمة سريعة الاحتراق بعد دقائق من تناولها . وهكذا يشعر الطفل بالعصبية وبنشاط زائد ، ومن ثم يتحول إلى مصدر خالص للإزعاج . وقد أظهرت اختبارات الدم أن هذه الطاقة التي يفرزها السكر سرعان ما تنفذ وهكذا ينخفض مستوى السكر في الدم لأقل مما كان عليه في البداية ، وهنا يناضل الجسم من أجل التوازم ، ومن ثم يشعر الطفل بالارتخاء في منتصف الصباح ، ويفقد قدرته على التركيز ، ويصبح خاملاً ومشوشاً .

٤. تجنب الألوان الصناعية والمواد الحافظة والكيماوية . إن الإضافات والألوان الصناعية في الطعام لها تأثير معقد وفريد يختلف من شخص إلى آخر .

يمكنك أن تراقب رد فعل ابنك تجاه مختلف أنواع الطعام ؛ وسوف تلحظ أن هناك بعض الأنواع التي تسبب مشاكل لكل الأطفال تقريباً . وقد ذكرنا بالفعل أن الحاجة إلى تقليل السكر تعتبر أمراً ضرورياً وخاصة على الإفطار والغداء . إن مادة الترترازين (E102) والتي توجد في الأطعمة ذات الألوان الصناعية الصفراء يمكن أن تتسبب في ساعات من العنف الناجم عن النشاط الزائد عند الأطفال . كما أن الفوسفات (الذي يدخل ضمن الأطعمة المصنعة مثل السوسيس والهامبورجر التجاري والجبن المصنع والحساء سريع التحضير ومكسبات الطعم) يجب أن يحظر بشدة .

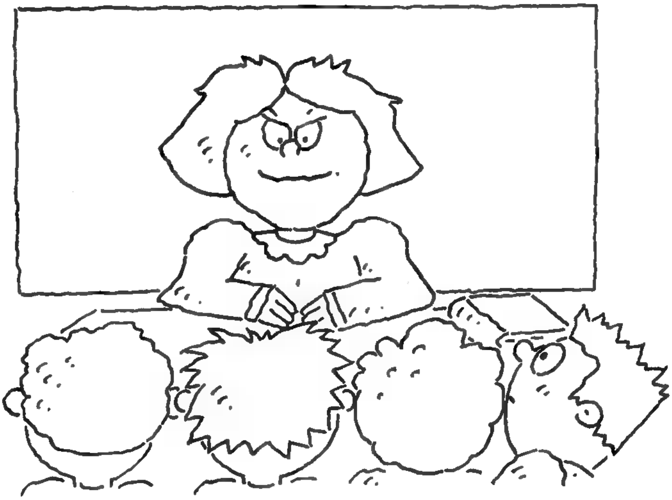
إن أبسط الأشياء وأكثرها فاعلية مما يمكن أن تقوم به أن تعطى أبناءك غذاءً جيداً في وقت مبكر من الصباح حتى تجنبهم الشعور بالجوع مما يدفع بهم إلى تناول الأطعمة عديمة القيمة . وبناءً على ذلك ؛ عندما يكون ابنك بصدد الذهاب إلى إحدى الحفلات التي مازال أصحابها يعيشون بالفكر الغذائي للخمسينيات من القرن العشرين (المشروبات الغازية والكعك والآيس كريم والحلوى !) ، أطعمه قبل الذهاب إلى هناك حتى تقلل من المخاطر إلى الحد الأدنى !

لا تقحم نفسك في شجار عنيف من أجل الطعام . فقط قلل من كم الاختيارات بحيث تكون محصورة في الغذاء المفيد ، ودع الجوع ينجز باقي المهمة ! ولكن اسمح لنفسك ببعض التجاوزات التي يحبها الأبناء من آن إلى آخر .



الملحق

كيف يمكنك المساعدة إن كنت مدرساً أو سياسياً أو جداً ، أو جاراً ، أو صديقاً .



إن كنت مدرساً في المدارس الابتدائية :
كيف تواجه البرمجة السلبية للطفل الذي تدرس له ؟

بما أن يصل الطفل إلى مرحلة الحضانة ؛ سيكون بوسعك أن تتعرف على " البرمجة الخاطئة " بكل وضوح .

وإليك المؤشرات الأساسية :

- الطفل الذي يبدو منعزلاً عن باقي الأطفال وحزيناً أو متوتراً ولا يستجيب لصداقة غيره من الأطفال .
- الطفل الذي يندمج مع الآخرين ، ولكن عندما يواجه أى مهمة تعليمية أو نشاط على نحو فردى ، يبدو خائفاً ومشتتاً ولا يسعى حتى لمجرد التجربة .
- الطفل الذي يضرب غيره من الأطفال ، ويرد بشكل غير لائق عند التحدث إليه (كأن يضحك عند تأنيبه على سبيل المثال) ولا يبدو أنه يتمتع بأي تبادل إيجابي مع غيره من الأطفال .

قد يكون لديك بالفعل في فصلك واحد من هؤلاء الأطفال ، أو قد تجد بعض الأطفال الذين يجمعون بين تلك الفئات الثلاث .

ولكن إيثاراً للتبسيط ، دعنا ندرس كل حالة على حدة :

الطفل الوحيد الحزين

يجدر بك النظر إلى هذا الطفل باعتباره طفلاً قد افتقد العاطفة التي تشعره بقيمته وثقته بنفسه في السنوات المبكرة من حياته (منذ ولادته حتى سن عامين) . فهو بحاجة إلى الرسائل الإيجابية التي لا ترتبط بمستوى أدائه ، وإنما بدعم " إحساسه بذاته " مثل " : مرحباً يا " إيريك " ؛ " من الطيب أن أراك " . إنه بحاجة إلى لمسة حانية أو حضن دافيء ، ولكن يجب أن تحرص على ألا تجعله يبدو مميزاً عن الآخرين ، كما أنك يجب أن تمده بالثقة .

إن اتباع مثل هذه الاستراتيجيات على مدى أيام وأسابيع يجب أن يؤتي ثماره بوضوح . متمثلة في شعور الطفل بالاسترخاء والتحرر في الفصل ، ثم شروعه في التواصل معك كأن يطلعك على عمله ، ويبتسم لك عندما تقع عيناك عليه داخل الفصل ، ويتحدث إليك وهكذا .

الطفل دائم النقد لذاته ، الذي يحجم عن كل ما هو جديد

ربما يكون هذا الطفل قد حصل على كل احتياجاته في حياته المبكرة ، ولكنه كان يتعرض لإحباطات لفظية بصفة دائمة بما أنه كان يجيد الإنصات (غير أنه بالطبع كان مازال صغيراً جداً) . يظهر هذا النمط غالباً عندما ترزق الأم بطفل ثان ، وتتحول إلى الانتقاد اللفظي الدائم للطفل الأول .

إن الكثير من الأهل ـ وخاصة حال وقوعهم تحت ضغط أوقات عصيبة ـ يحبطون أبناءهم بدورهم كلما تحدثوا إليهم . إن الطفل الذي يتعرض لمثل هذه المواقف (الذي يكون على الأرجح طفلاً واحداً من بين عشرة أطفال) سوف ينطق بعبارات مثل : " أنا غبي " ، أو " أنا أحمق " ، إن سئل عن سبب إحجامه عن تجربة كل ما هو جديد .

إن العلاج سيبدو واضحاً بالنسبة لك ، وهو توجيه التأكيدات الإيجابية بشكل دائم لهؤلاء الأطفال . أما الحل الأمثل فهو أن تبعث إليهم برسائل إيجابية عن مستوى الأداء وعن شخصهم بصفة عامة . يمكنك أن تقول لهذا الطفل ـ على سبيل المثال ـ " لقد أنجزت هذا العمل ببراعة حقاً " ، أو " تعجبني أفكارك الخاصة بالطلاء " ، أو " لقد سعدت برؤيتك هذا الصباح " ، أو قد تكتفي بقول : " مرحباً ! " . لا تبالغ وإنما فقط اكتف بالتعليقات الهادئة المتفهمة التي يمكن أن يتفهمها الطفل .

يجب أن تحرص على تجنب أية عبارات محبطة مع هذا الطفل (والتي قد يستحقها أحياناً) ، وإنما استخدم العبارات الحازمة بدلاً من العبارات التي تحتوي على الضمير " أنت " لكي تملك زمامه .

يمكنك أن تقول ـ على سبيل المثال ـ " اذهبى واحضرى حقيبتك الآن " بدلاً من " أنت دائمة النسيان يا " آنا " " .

أما لتحقيق تغيير دائم في شخصية الطفل فسوف يستدعي الأمر مساعدة أبويه أيضاً . سوف تكتشف على الأرجح عندما يحضران إلى المدرسة أنهما يعانيان الإجهاد ويتحملان عبئاً فوق طاقتهما ، وقد يبدو عليهما الاستياء ، ويعمدان إلى الدفاع عن نفسيهما . أما أفضل وسيلة للتعامل معهما فهي أن تبدأ بحوار عابر حميم قبل أن تقترب من الحديث عن المشكلة بدلاً من أن تقول " إن ابنكما يعاني من مشكلة حقيقية ! "

يمكنك أن تشرح لهما ببساطة أنك قد لاحظت أن ابنهما يفتقر إلى الثقة بالنفس ، وأنه من ذلك النوع الحساس الذي يتأثر بالعبارات المحبطة ، وأنه بحاجة للمزيد من الإطراء .

إن الآباء الذين ينتمون إلى هذه النوعية سوف يكونون الأكثر استفادة من قراءة هذا الكتاب . ربما يمكنك أن تعيرهم نسخة منه !

الطفل الذي يتسم بالعدوانية مع غيره من الأطفال ويعمد إلى السخرية منك

لقد آثرت أن أرجىء مناقشة ذلك النمط إلى النهاية ! إن أفضل وسيلة لفهم هذا الطفل هو تصور أنه قد سقط ضحية ثقافة " سلبية " ، أي أنه كان يعامل بطريقة عدوانية ولم يعرف إلا الوسائل السلبية في التواصل ، حيث يكون الأهل عادة في حالة شجار دائم بالكلمات والأفعال .

هذا يعني أن الطفل لم يختر أن يتفاعل مع الآخرين بهذه الطريقة العدوانية ، فقد تكون هذه هي الطريقة الوحيدة التي عرفها للتفاعل مع الآخرين .

لذا فإنه من الضرورى أن ندرك أن هذه النوعية من الأطفال لن تستجيب للدفء والإطراء (ولكن يجدر بك المحاولة) .

يجب أن يُنشىء المدرس في البداية أسلوباً للتعامل يستطيع الطفل أن يفهمه ، وهو الأسلوب الحازم ، ولكن مع تجنب أية عبارات محبطة بالطبع .

وهكذا يجب أن يلجأ المدرس في الأسابيع الأولى إلى الحزم الممتزج بالود وبمطالبة الطفل بشكل واضح بضبط سلوكه (" كف عن هذا الآن واقترب هنا لكي تأخذ كتاباً " أو " اجلس الآن وابدأ في الرسم ") . هذا هو ما يجب أن تقوم به مع هذا الطفل .

إن أفضل وسيلة لإقامة علاقة مثمرة ومتميزة مع الطفل العدواني أن تتعامل معه دائماً بحزم ولكن بلا غضب أو حنق . احرص على التواصل البصري مع التأكيد على الحزم من خلال نظراتك في نفس الوقت ، فسوف يوحي ذلك للطفل بأنك تتمتع بالقدرة الكافية على استيعابه ، مما سيشعره بالراحة .

بما أن تستقر هذه الرابطة ، يمكنك أن تستخدم الرسائل الإيجابية كتقدير لما ينجزه الطفل من أفعال إيجابية . قد يختلف هذا عما كان يفعله أبواه وهو ملاحقة الطفل فقط عندما تصدر منه أفعال خاطئة .

عادة ما يكون هذا الطفل هو الأكثر استجابة لأداء الأدوار الخاصة (مثل تولي مهمة جمع المعدات) تلك الأدوار التي تتخللها مسئوليات حقيقية وامتيازات ، وبما أن تنجح في إقامة " صداقة " مع هذا الطفل من خلال الرسائل الإيجابية ؛ سوف يكون بوسعه بالتالي أن يقيم علاقات ناجحة مع غيره من الأطفال .

إن كنت مدرساً في المدارس الثانوية

إن الطفل الذي تعرض لخطأ في البرمجة سوف يكون واضحاً في المرحلة الثانوية ، بل إن طبيعة المدارس الثانوية ـ في واقع الأمر ـ يمكن بسهولة أن تزيد الأمور سوءاً .

تتسم هذه المدارس عادة باتساعها الشديد ، حيث يشعر التلميذ بداخلها أنه لاشيء ، وأنه فقط يفعل ما يطلب منه .

تكتظ المدارس الثانوية ـ في العادة ـ بأعداد هائلة من الطلاب (قد تتعدى الألف طالب في المدرسة الواحدة ، على الرغم من أن الأبحاث قد أثبتت أن العدد من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ هو العدد المثالي) ، مما يشعر الطالب أنه يفتقر إلى مكان ينتمي إليه (لا يشعر الطالب أبداً أنه يقف في أرضه وإنما ينتقل عادة من مجموعة إلى أخرى فلا يبقى أبداً مع مجموعة واحدة من الأصدقاء) . هذا بالإضافة إلى الافتقار إلى العلاقة الشخصية بالمدرسين (بما أن الطالب يتلقى تعليمه على يد عدد كبير من المدرسين في آن واحد ، حيث يقوم كل من هؤلاء المدرسين بالتدريس في عدة فصول بحيث يصعب عليهم حتى معرفة أسماء الطلبة الذين يتعاملون معهم ، ناهيك عن العناية بهم .

وقد اكتشفت من خلال البحث أن طالب المدرسة الثانوية يعاني من أربع مشكلات كبرى : العمل ، والإحباط والسخرية من جانب المدرس ، والوحدة ، والإحباط والسخرية من غيره من الطلبة ، ويبدو من الملائم في هذا السياق أن نعرض للمشكلات الثلاث الأخيرة .

كنت ـ وأنا صغير ـ أذهب إلى إحدى المدارس الثانوية القريبة من الشاطىء بالقرب من " ملبورن " . كانت هذه المدرسة تتميز ببعض السمات التي أدركت ـ فيما بعد ـ أنها لم تكن شائعة ، ومنها أن مدير المدرسة كان رقيقاً وغير مؤثر في الوقت الذي كان فيه نائبه سفاحاً بمعنى الكلمة .

في إحدى المرات رأيت هذا النائب وهو يطيح بأحد التلاميذ من باب غرفته إلى أن استقر في إحدى غرف التخزين الصغيرة في الجدار المقابل ، وقد طار هذا التلميذ من الغرفة إلى الجدار المقابل دون أن يلمس الأرض في الطريق . لقد كان هذا النائب يتمتع بسمات يمكن أن تدفعني لأن أطالب بوضعه في السجن (حيث إنني قد أصبحت خبيراً في هذا المجال) ! غير أن الأمور ـ لحسن الحظ ـ قد تحسنت منذ هذه الأيام .

هناك حدث آخر ساهم في تكوين نظرتي للمدرسة الثانوية وهو مصرع أحد أصدقائي المقربين الذي استطاع أن يتخطى زملاءه في الدراسة الأكاديمية ، ويحصل على درجات مرتفعة في الاختبار النهائي ضمنت له الحصول على منحة جامعية ، ولكنه على الرغم من ذلك لم يكن راضياً عن مستوى أدائه في الاختبار مما دفعه إلى شراء بندقية وإنهاء حياته .

لقد انتحر أربعة طلاب عندما كنت أدرس في هذه المدرسة ، كما أن بطل المدرسة في السباحة قد انتهى به المآل إلى السجن بعد أن أخفق في صراعه مع إدمان المخدرات . لقد كان لدى أيضاً الكثير من المدرسين الرائعين ، والرحلات العظيمة ، والكثير من الأصدقاء ، غير أن تجربة المدرسة الثانوية أثبتت أنها كانت بحاجة إلى الكثير من التطوير .

سخرية المدرسين وما يثيرونه من إحباط

إنها أحد الأعراض التي تشير إلى شعور المدرس بالتعاسة والإحباط . لا يدرك إلا القليلون من غير المدرسين كم الضغوط والصعوبات التي كان يواجهها المدرس في المدرسة الثانوية في التسعينيات من القرن العشرين ؛ إذ يبدو المدرس أقرب إلى الطبيب النفسي من حيث حجم تعامله مع تداعيات الإحباط النفسي والبدني . إن تلك المدارس الواسعة التي تفتقر إلى الروح ليست أسعد حالاً بالنسبة للمدرس عنها بالنسبة للتلميذ . إن المدارس الثانوية التي تعج بتداعيات انهيار الأسر وتفشي البطالة وما يليها من صعوبات تنذر عادة بمخاطر بدنية ونفسية ما لم تبذل جهوداً واعية ومبتكرة لتحسين المناخ التعليمي فيها .

أما سبب لجوء المدرس إلى السخرية والعدوانية فيرجع إلى أمرين : الأول أنه ببساطة ينفث عن الضغوط الداخلية التي يتعرض لها ، بمعنى أنه إذا كان أسعد حالاً ، لم يكن هذا ليقع ، أما الأمر الثاني فهو أن السيطرة على الأطفال مهمة دائمة وقد تنجح السخرية في حمل الأطفال على تحسين السلوك ولو على المدى القصير .

هناك دعوة أخيرة وهى أننا جميعاً نفقد أعصابنا ، وكذلك نفقد قدرتنا على ضبطها من آن إلى آخر . يمكن أن يتعامل الطفل مع هذا أحياناً ، أما الثورة الدائمة فإنها تؤذي الطفل . فإن كنت لا تحب التدريس أو لا تستمتع بصحبة الأطفال ، فأرجوك ألا تعمل بالتدريس .

كذلك تعتبر العزلة من الأوبئة التي تنتشر في المدرسة الثانوية . راقب أرض المدرسة أو الأروقة بإمعان أثناء فترات الاستراحة ، وسوف ترى بوضوح أن هناك بعض الطلبة يجلسون بمفردهم ، أما غيرهم فسوف تجدهم يقفون مع مجموعات أو تجمعات من الطلبة ولكن دون اكتراث ، أي أنهم قابعون داخل أنفسهم ونادراً ما يتفاعلون مع غيرهم .

ويعتبر الطلبة الذكور أكثر تعلقاً بمجموعاتهم من الإناث ، حيث إن الفتاة بطبيعتها تميل إما إلى الارتباط أو عدم الارتباط بشكل أكثر حسماً . وهذا ما يفسر أنك سوف تجد أيضاً فتاتين أو ثلاثة فتيات يجلسن معاً لا يجمع بينهن سوى الوحدة المشتركة ، حتى أنهن في بعض الأحيان يكدن لا يتفوهن بكلمة إلى بعضهن البعض .

الإحساس بالوحدة

سوف تلحظ في بعض فصول الدراسة أن بعض الأطفال يفتقرون إلى المهارات الأولية الأساسية للحوار ؛ إذ لن يكون بوسعهم إلا الهمهمة بكلمة أو كلمتين عند الحديث معهم ، كما أنهم لن يبادروا أبداً بإجراء أي حوار مع الآخرين بدون مساعدة . وقد شرع بعض أساتذة اللغة الإنجليزية والمسرح مؤخراً في الالتفات إلى هذه المهارات الحيوية والعمل على تنميتها .

إن الطفل الوحيد يفضل أن يبقى بمنأى عن عيون الآخرين ؛ ولهذا فإن زملاءه الأكثر صخباً وعدوانية يشعرون في واقع الأمر بتواؤم أفضل بما أنهم على الأقل يحصلون على بعض الانتباه الذي يتطلعون إليه . قد يستدعي الأمر أن تلقي نظرة ثانية على تلاميذك في الفصل لكي ترصد مثل هؤلاء التلاميذ الذين يشعرون بالوحدة ولا يتفوهون بكلمة ؛ سوف تجد بعضهم فى فصلك بكل تأكيد .

إن كنت على استعداد لأن تمنح هذا الطفل أو هذين الطفلين اللذين يشعران بالوحدة داخل كل فصل بعض " الأولوية " ، وأن تتعمد التواصل معهم وتبدي لهم اهتمامك بما ينجزونه من أعمال دون أن تجرهم إلى دائرة الضوء أمام الفصل ، فسوف تفلح هذه العناية إلى حد كبير في إعادة الثقة إليهم .

إن أي جهد يبُذل لإضفاء الطابع الإنساني على المدرسة ، مثل الحرص على توفير فصل ثابت للدراسة ومجموعة ثابتة من الأصدقاء ، وتنظيم الرحلات والمعسكرات ، والحصول على دعم الزملاء ، وتعليم المهارات الاجتماعية ، وإقامة العلاقات ، ورفع مستوى الثقة بالنفس سوف يكون له نتائج مبهرة . إن المدرسة الثانوية تمثل بالنسبة للكثير من الأطفال الفرصة الأخيرة للتخلص من البرمجة السيئة التي تلقوها في حياتهم ؛ لذا افعل كل ما يمكنك فعله !

اعتداء الزملاء بالقول والفعل

إن التعدي بالقول لا يصدر من " الطفل السيء ". إن المشكلة تنشأ - في واقع الأمر - من الأسلوب الذي يفرضه الكبار على حياة الطفل ، إن أي نظام قمعي بشكل عام سواء في البيت أو المدرسة ، سوف يكون له ضحايا تلجأ إلى نفس الطريقة في التعامل مع بعضهم البعض .

في العهد البائد ، كان البارونات يقسون على الفرسان ، وكان الفرسان يقسون بدورهم على الفلاحين ، وكان الفلاح يصب جام غضبه على زوجته وأبنائه . ألا

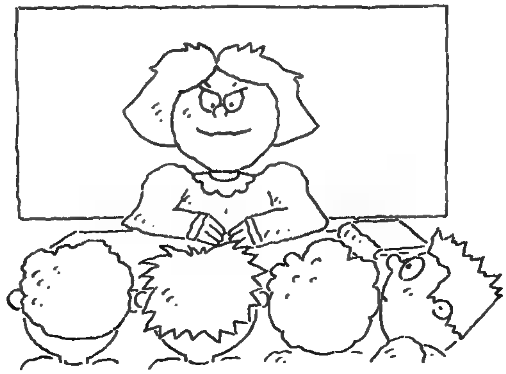
تبدو هذه الآلية مفهومة ؟ إن إدارة المدرسة تحاول أن تتصدى للاضطهاد بمزيد من الاضطهاد والنتيجة هي المزيد من التوتر والعنف في النظام التعليمي .

عندما يحصل المدرس على التسهيلات اللازمة والدعم الكافي في مجال عمله ، وعندما يعامل الأطفال بحزم ولكن مع الحفاظ على اعتزازهم بأنفسهم ، سوف تختفي مثل هذه الاعتداءات بين الطلبة . وعلى الرغم من أهمية الدعم المادي للمدرسة ، فإنه لا يساوي شيئاً بجانب الكيفية التي يتعامل بها الأشخاص مع بعضهم البعض من أعلى السلم إلى أسفله .

إن المدرسة لا تشكل في العادة مصدراً للمشاكل الحقيقية التي يعاني منها الطفل ، غير أنها قد تضاعف من وطأة مأساته !

في إحدى الدراسات البارزة التي قام بها معهد تعليم الكبار في " ملبورن " ، وجد الباحثون أن الأميين من الكبار في كل مكان في العالم تقريباً قد عانوا من مشاكل التكيف قبل أن يدخلوا المدرسة ، غير أن المدرسة قد عجزت عن معالجة مخاوف هؤلاء الأطفال ومساعدتهم على استعادة اعتزازهم بأنفسهم مما بات يشكل عائقاً في العملية التعليمية من حيث القراءة والكتابة (واحد من بين عشرة من الاستراليين يعاني مشكلات ملحوظة خاصة بالقراءة أو الكتابة) .

إن فشل المدرسة في مساعدة الأطفال نادراً ما يكون خطأ المدرس داخل الفصل ؛ إن الخطأ يكمن في المنظومة التعليمية بأسرها . نحن نسعى لتعليم من ٣٠ إلى ٤٠ طفلاً في آن واحد ، ونتساءل عن سر ارتفاع عدد الطلبة الذين لا يتعلمون كما ينبغي ، نحن الثقافة الوحيدة في التاريخ التي اتبعت هذا الأسلوب في تعليم أبنائها . فمنذ آلاف السنين كانت هناك بعض الحضارات تقوم بتعليم أبنائها كل طفل على حدة وهو ما أثبت نجاحاً منقطع النظير .



الخلاصة

لا يستطيع أي مدرس ـ مهما بلغت درجة تفانيه ـ أن يوفر الدعم النفسي والحافز التعليمي لثلاثين طالباً داخل الفصل كي يتعلموا كما ينبغي . وقريباً سوف يأتي اليوم الذي نعيد فيه تقييم عملية التعليم ، ونتعلم كيف نمد مدارسنا بسيل من الكبار الموهوبين ـ سواء المتطوعين أو الذين يتقاضون أجوراً ـ ممن حظوا بالتدريب اللائق ، ولديهم القدرة على تدريب غيرهم ؛ حتى يحصل كل طفل على ما يجب أن يحصل عليه ، وحتى يحين هذا اليوم سوف يبقى التعليم أرض نضال تقع فيها الكثير من الخسائر .

وبما أنك مدرس يعنيك الأمر (وإلا لم تكن لتتقدم على قراءة هذا الكتاب) ، وبما أنك ترغب في بذل أقصى جهدك ؛ دعني أختتم هذا الفصل بأن أحثك على الآتي :

- تجنب العبارات المحبطة واستخدم الطرق الحازمة التي تمكنك من الإمساك بزمام الأمور .
- الجأ إلى تطبيق الطرق التي عرضناها في هذا الفصل حال التعامل مع الأطفال الذين يثيرون المشاكل والذين استنفذوا بالفعل الكثير من وقتك وطاقتك العصبية .
- احرص على تلبية احتياجاتك الخاصة من الدعم الإيجابي وتأكيد الذات . أنت من الفصائل المهددة بالانقراض والأطفال في أمس الحاجة لأن تتمتع بصحة جيدة وأن تبقى على قيد الحياة !

إن كنت سياسياً أو ناشطاً اجتماعياً !

إن الأسرة ليست جزيرة منعزلة ، إن الأسرة الصحيحة لا يمكن أن تنشأ إلا في ظل مجتمع يلبي احتياجاتها . يمكن النظر إلى المجتمع باعتباره منتدى إجتماعياً كبيراً نسدد جميعاً نفقات عضوية الاشتراك فيه ونشارك في الكثير من الأعمال الخاصة به ونحصل في المقابل على العديد من المزايا .

إن هذا المنتدى الاجتماعي بعيد كل البعد عن المثالية ، ليس لأن الفوضى تسوده ، ولكن لأن الأعضاء الذين تحركهم المصالح والذين يختلفون عنا يعدلون من المسار دائماً كي يخدم مصالحهم ؛ ولهذا ينبغي أن نعمل جاهدين لكي نضمن

نحن وغيرنا أن نحصل على نصيبنا من الصفقة مع الحفاظ في نفس الوقت على روح التعاون حتى لا ينهار المنتدى .

وهكذا يرى الآباء بصفة خاصة أنهم بحاجة لمواصلة التعامل مع العالم لكي يحصلوا على صفقة جيدة لأبنائهم ؛ ولهذا نجد أننا بينما نوجه طاقاتنا إلى الداخل لتحسين حياة الأسرة بمشاركة الأبناء اللعب والحرص على تعليمهم ، قد يجد بعض الآباء أنفسهم يوجهون أبصارهم نحو المجتمع ، وذلك بالمشاركة في لجان المدارس أو التنظيمات الخاصة بالجيران ، أو حتى بالانضمام إلى إحدى اللجان السياسية ، أو البيئية ، أو غيرها .

قد يميل الميزان بطبيعة الحال إلى أحد الاتجاهين : ففي أحد القطبين قد نجد الأسرة التي تبقى بمنأى عن المجتمع وبالتالي يسهل قيادتها مثل قطيع الغنم تحت سطوة النظام الحاكم . في المقابل هناك الآباء الذين ينخرطون في الحياة السياسية (أو في مجال العمل ، أو في أية قضية من القضايا) مما يهدد حياتهم العائلية ؛ ومن ثم يفقدون أعصابهم ويحترقون بينما يهملون زوجاتهم وأبناءهم .

إن هذا الكتاب يُعتبر بمثابة تبصرة بالحياة الداخلية ، أى يتعامل مع الحياة داخل وحدة الأسرة ، وهو الأمر الذي يستحق كل التركيز ، غير أنه يجب عمل موازنة . إن هذا الجزء الصغير من الكتاب سوف يلقي الضوء على كيفية تأثير هذا المفهوم الجديد للأسرة على المجتمع ككل .

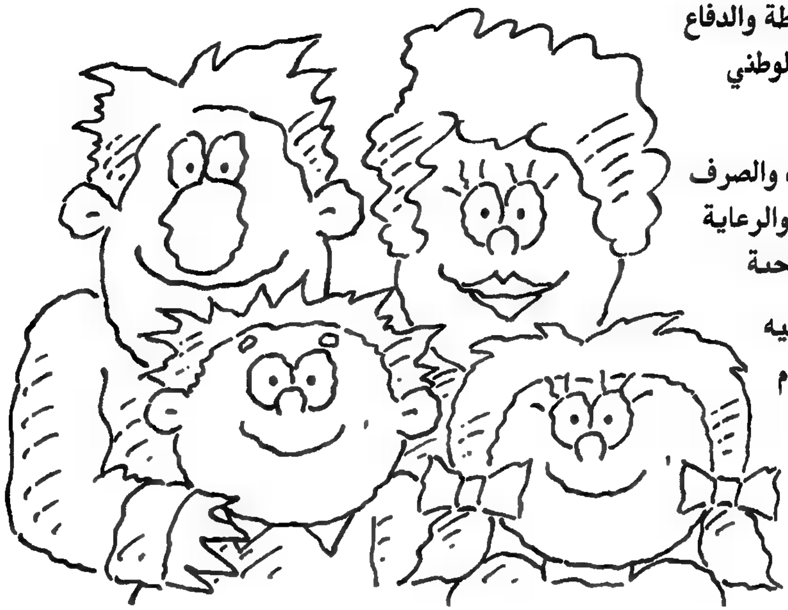
إن الشكل الذي سيظهر في الصفحة التالية يوضح ما يطلق عليه أحياناً اسم " العقد الاجتماعى " وهو ما نحصل عليه مقابل عضويتنا في المجتمع . وقد تبدو الصورة وكأنها تسير في " اتجاه واحد " ، غير أن الأمر في الواقع يبدو مختلفاً . فالأسرة تشارك بالعمل ، ودفع الضرائب والعديد من الطرق الأخرى لخدمة المجتمع ، بل إن الأسر عندما تتكاثر بالملايين تتحول إلى مجتمع فى حد ذاتها . غير أن الأسرة قد تجد أنها لا تستفيد من المجتمع ، ربما يرجع ذلك إلى ضعف العناية الصحية أو ارتفاع ثمنها ، أو الافتقار إلى التسهيلات الاجتماعية ، أو فرص العمل بالنسبة للأبناء في مرحلة المراهقة ؛ وهذا يستدعي نضالاً من جانب الأسرة كي تحصل على احتياجاتها .

لقد تحدثت من خلال عشرات " ورش العمل " التي شاركت فيها عن " حقوق الآباء " ، ووجدت أن الآباء لا يشعرون بالرضا حيال ما يقدم لهم من خدمات ، مثل التعليم ، والعناية الطبية ، والخدمات المحلية وهكذا ... وعلى

الرغم من إتاحة الفرصة للشخص العادي بالاستمتاع ببعض التذمر ، فقد بدا واضحاً أن الكثيرين يشعرون بأنهم لا حول لهم ولا قوة ، وأنهم لا يحصلون على ما يجب أن يحصلوا عليه من المجتمع الذي يحيط بهم وخاصة من جانب " السلطات " ، حيث يُطبق هنا أيضاً مفهوم الحزم . ونحن الآن نعلم الآباء ـ عن طريق توعيتهم بأدوارهم وتدريبهم على الاستراتيجيات ـ كيفية التعامل مع الأطباء غريبي الأطوار ، والعاملين في الخدمة العامة حادى الطباع ، والمدرسين المغرورين وغيرهم حتى يحصلوا على الحقوق التي يستحقونها .

إن الحزم هو الإطار العام الذي نتحرك بداخله ، ولكنه يجب أن يضم تحركاً منظماً بما أن الأصوات المنفردة لا تملك إلا القليل من التأثير . وقد بدأت الأعداد التي تشارك في مثل هذه المجموعات والحركات تتزايد يوماً بعد يوم في التسعينيات . فلم تعد مثل هذه الجماعات تبحث عن نشاطات ثانوية لملء الفراغ (مثل تحسين ملاعب التنس ومثله من الأنشطة) ، ولا أهداف رنانة خاوية المعنى مثل الأحزاب السياسية التقليدية ، لكنها أصبحت تحتل موقعاً متوسطاً مثل جماعات الحفاظ على البيئة ، والجماعات التي تعتني بالشئون المدرسية وهكذا .

يجب أن يحتفي السياسيون بهذا الاتجاه بما أنه الطريق الحقيقي للمشاركة الديمقراطية ، كما أنه يمثل حلاً منخفض التكلفة لتطوير المجتمع . إن الجار المقرب الذين يعتني بأمرك سوف يكون أحرص على حماية الطفل من أي اعتداء (من منطلق حرصه على التخلص من الوحدة والملل) من أي عدد من الأطباء أو العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية . كما أن جماعات الدعم الذاتي مثل جماعة " جرو " (للصحة العقلية) ، وجماعة " مجهولى النسب (لحماية الأطفال) ، جماعة مدمني الكحول ، والجمعيات المعنية بشئون الأطفال حديثى الولادة ، أو المعنية بالشئون المدرسية ، أو جمعية " آباء بلا زوجات " وغيرها من الجمعيات ، كلها جمعيات مزدهرة وتقوم بنشاط رائع .



ما من شك فى أن الأسرة فى حاجة للأمان المادى قبل أى شىء آخر . فتحت مستوى معين من الدخل ، سوف يعجز أي شخص عن تنشئة أبناء سعداء ، ومع ذلك فإنه بعد تخطي مستوى الاحتياجات الأساسية ، تتغير الاحتياجات . إن أهم ما يتطلع إليه الشخص بعدما يحصل على مسكن وغذاء هو فرصة جيدة للتواصل مع الآخرين والانخراط في الأنشطة التي تحقق أهدافاً خاصة ، والتي يقدم الفرد على اختيارها بمحض إرادته . كثيراً ما نسمع شكاوى تدعي أن الأهل لا يرغبون في المشاركة ! إن مثل هذه الشكوى بصفة عامة لا تصدر إلا من شخص يتولى مهمة التعليم المسائي لبعض الآباء الملين غريبي الأطوار ، أو من أحد القائمين على إلقاء خطب الوعظ الخاصة بتربية الأطفال ! قارن هذا بالنجاح الباهر الذي حققه من يتولون مهمة إعداد وشراء الأواني البلاستيكية والملابس الداخلية المشغولة ! إن هذا يُظهر بوضوح رغبة الجميع وإقبالهم على المشاركة في التجمعات الحميمة ؛ حتى أنهم يخاطرون بتناول وجبة دسمة من أجل تحقيق

هذا الهدف ! غير أنه من المحزن أن تكون هذه التجمعات ـ قليلة الأهمية ـ هي عادة الطريقة الوحيدة لتلبية الحاجة إلى الانتماء والتفاعل داخل مجتمعنا الواسع الذى لا بهجة فيه .

فى إحدى الإحصاءات الواسعة التى أجريت في الولايات المتحدة ؛ سعى الباحثون إلى وضع أيديهم على الأسباب التي تجعل بعض المراهقين ـ على الرغم من انخفاض مستوى الدخل وانهيار الأسرة وسوء المسكن ـ مندمجين اجتماعياً ومنتجين ؛ في الوقت الذي تدفع نفس الظروف غيرهم إلى عالم الجريمة . إن السبب الوحيد الذي ظهر بوضوح هو أن هؤلاء الذين نجحوا في التوافق هم الذين حظوا باهتمام بعض الكبار من خارج أسرهم وقدموا لهم المساندة والصداقة . وقد رجع ذلك في الكثير من الأحيان ـ وليس في كل الحالات ـ إلى انتماء الأطفال لأحد الأندية أو الجماعات التي يقودها بعض المهتمين بالأمر من الكبار . وبما أن تكلفة حبس الحدث الجانح الواحد تتكلف سنوياً ما يقرب من ٦٠,٠٠٠ دولاراً ؛ فربما يبدو عمل الأطفال استثماراً صحيحاً .

دعنا نجمل ما سبق . إن كنت أباً ؛ فسوف تكون عادة بحاجة إلى الانخراط في إحدى الجماعات أو المنتديات خارج نطاق أسرتك من أجل دعم مصالح أسرتك وتأمين مستقبل أبنائك ، أما إن كنت من المنخرطين في مجال العمل الاجتماعي كأن تكون سكرتيراً في أحد المنتديات الخاصة بالآباء أو الأصدقاء ، أو كنت نائباً في البرلمان ، فالشيء الوحيد الذي يجب أن تفهمه هو أن الأسرة بحاجة إلى الشعور بالانتماء . إن كل ما يمكن أن يربط بين الأسر بعضها البعض ويبني مجتمعات محلية قوية سوف يوفر علينا كماً هائلاً من المال والمشاكل ، ويقودنا إلى مجتمع أكثر سعادة واستقلالية في المستقبل . فعندما ينفق المال العام ـ فيما ليس فى صالح المجتمع ـ فإن الوقاية تكون بالقطع خير من العلاج .

إن كنت جداً ، أو جاراً ، أو صديقاً

إن الأبوة قد تكون عملاً يُشعر بالوحدة . فلن يتمكن في العادة سوى المقربين من الأسرة أو الذين يقيمون بالقرب منها أن يشهدوا تراكم الضغوط والأنماط السلبية المحبطة التي بدأت تنمو بين الآباء والأبناء . وعلى الرغم من ذلك ؛ فإنه يصعب ـ في هذا الوضع ـ أن تعرف كيف يمكن أن تقدم المساعدة على نحو لا يثير الضيق . دعني أقدم لك بعض الاقتراحات .

المساعدة العملية

إن أفضل طريقة لتقديم المساعدة ـ على ما يبدو ـ هي العناية بالأطفال . إن الكثير من الأهل يصابون بالإجهاد بسبب وظائف الأبوة التي لا تنتهي ومشقة كسب العيش ، وهنا يبدو الحصول على ساعتين من الراحة وكأنه طوق النجاة ، على الرغم من أنه الشيء الذي يتردد الآباء في طلبه ؛ خشية فرض أنفسهم على الأجداد أو الجيران أو الأصدقاء .

إليك نصيحة : اعرض استعدادك للجلوس مع الأطفال " أحياناً " ، وقم بهذه المهمة ، ولكن يجب أن تحرص من آن إلى آخر ألا تفعل ذلك قائلاً : " لا ، لن أستطيع أن أقوم بهذه المهمة هذا الأسبوع " . هذا من شأنه أن يجعل الأهل يدركون أنك يمكن أن ترفض ؛ أي أنها ليست موافقة مسلم بها !

تقوم إحدى صديقاتي التي برعت في شغل وقتها بإبداء استعدادها للجلوس مع أبناء جيرانها الصغار ، فقط عندما يوافق آباء هؤلاء الأبناء على استغلال هذا الوقت لنيل قسط من الراحة ، إنها تفرض إرادتها ولكن بطريقة فاعلة .

أما المساعدة المادية فهي تأتي في المقام الثاني . يبدو أن النمط الذي يميز مجتمعنا هو أن تكون الأسر معوزة أثناء تربية الأبناء في الوقت الذي يفيض فيه المال عندما يكبر الأبناء . أما في الماضي ؛ فقد كانت الأسرة في حد ذاتها أكثر فقراً من الآن ، غير أنها كانت تشارك غيرها من الأسر في عدد من الملكيات الجماعية . أي أن الأسرة الصغيرة اليوم قد باتت تتحمل وحدها عبء المستلزمات التي تحتاجها الأسرة كي تربي أبناءها (كعربة الأطفال ... إلخ) وغيرها من المستلزمات المادية .

الصداقة

ليس هناك أفضل من صديق أو جار دافئ المشاعر ذى صدر رحب على استعداد دائم للإنصات إليك . إن هذه التوترات والمخاوف التي تتراكم على كاهل الآباء شيئاً فشيئاً سوف تتلاشى أمام هذا الإنصات الودود ، تماماً مثلما يذوب الجليد تحت أشعة الشمس . إن كنت تملك وقتاً للإصغاء والاستفهام والبحث ، وإن كنت لا تبادر بوصف العلاج وعقد المقارنات ، فسوف تلحظ بوضوح مدى الاسترخاء الذي يشيع في وجه الشخص الذي يتحدث إليك .

لا تعط مواعظ أو دروس ، أو تصدر أحكاماً ، أو تقارن ، أو تنتقد ، أو تقيم أو تتقمص دور المرشد . فإن شعرت أن نشوة " الخبرة والحكمة " قد بدأت تعتريك ؛ اغلق فمك وابتسم إلى أن يولي هذا الشعور . إن النصيحة يمكن أن تعصف بثقة الشخص الآخر بنفسه ، وخاصة إن لم يكن يبحث عنها في المقام الأول . وحتى إن كانت " النصيحة جيدة " ، فسوف يشوبها على الرغم من ذلك كونها تحط من قدر المتلقي . اعمل بنصيحتي !

ما لا يجب عمله

إن كنت أباً لأب ، فسوف تسقط على الأرجح في قبضة نمط الأبوة الذي لم تلتفت إليه عندما كان ابنك مازال في الثانية عشرة في نفس اللحظة التي لم يزل فيها الابن متمنياً ألا تكون قد لاحظت تلك السقطة ، إن هذا سوف يدفع ابنك كثيراً إلى التظاهر أمامك بما يرضيك مما سوف يشكل عبئاً إضافياً عليه .

إن الشخص الناضج بحاجة إلى صديق وليس إلى أب ، وهو بحاجة إلى رسائل إيجابية .

الآباء المكملون

قالت " مارجريت ميد " ذات مرة إن سر التواؤم الرائع الذي يجمع بين الأجداد والأحفاد هو أن لهم عدو مشترك ! إن الطفل يحتاج بالفعل إلى الكبار ، ولكن كأصدقاء وكاتمي أسرار يمنحونه القبول والحب في الوقت الذي يفتقر فيه إلى الاستجابة الجيدة من الأب أو الأم المنهكين ، لقد خلصت إلى هذه الحقيقة من خلال حديثها مع عدد كبير من الكبار الذين استطاعوا أن يتغلبوا على صعوبات الطفولة داخل بيوت لا تطاق بفضل وجود كبار آخرين كانوا لهم بمثابة واحة للأمان ، حتى أن وجود الأجداد سيئى الطباع سيكون نافعاً ؛ لأن هذا التطرف المزاجي سوف يُظهر للأبناء مدى حنو الأم والأب عندما يرون النقيض .

عندما تعج الأسرة بالأصدقاء والجيران وتتسع لتشمل كل الأجيال والأعمار ؛ سوف يتواصل الجميع ، وعندها لن نكون بحاجة إلى الإخصائي النفسي وأقسام الرعاية الاجتماعية ، فسوف نعتني بأنفسنا .

قصة الختام

روى لي أحد أصدقائي هذه القصة التي تحدث في بيته يومياً ؛ وهي القصة التي تجمل ـ بشكل أو بآخر ـ كل ما يخص الأبوة . إنها تتعلق بكوننا بشر يمكن أن يخطىء ، غير أن أخطاءنا هذه قابله للإصلاح إن بادرنا بأنفسنا بإصلاحها .

كان صديقي قد مر بيوم عصيب في العمل وكان متعباً وكان الجو حاراً والبيت يعج بالفوضى ، وكان الوقت متأخراً .

كان ابنه الأكبر ـ وهو فتى ضخم في الثالثة عشرة من عمره ـ يعبث في المطبخ بالطريقة التي يعبث بها أقرانه في مثل هذه السن ؛ أي أنه كان يعبث في كل الأشياء في آن واحد . فاندلع جدل بسيط بين الأب والابن ، وفجأة وجد الأب نفسه يصيح في وجه ابنه قائلاً : " اخرج من هنا واذهب إلى غرفتك . لقد سئمت منك ! " .

هرع الابن إلى غرفته ، وما هي إلا ثوان وشعر الأب بالخجل . لقد رأى وجه ابنه أثناء صياحه ، رآه وهو يقطب حاجبيه أمام ثورة غضب أبيه . وأدرك أن ابنه قد شعر بالخوف من حالة أبيه في هذه اللحظة .

شرع الأب في تفسير سر غضبه على هذا النحو ، فالموقف لم يكن يحتمل كل هذه الثورة . ربما كان هذا بسبب ما وقع له في ذلك اليوم ، غير أن هذا لم يخفف من إحساسه بالخجل .

وبعد بضع دقائق ؛ ذهب إلى غرفة ابنه وأعرب له عن أسفه قائلاً : " ما كان يجب أن أصيح في وجهك وآمرك بالذهاب إلى غرفتك . أنا آسف وأود أن تسامحني " .

يا إلهي ! إن الأمر يتطلب شجاعة بحق ؛ فحتى كتابة هذه الكلمات نفسها يجرح المشاعر . غير أن الأمر بقي ملتبساً على الفتى ، حيث كان الموقف قد آذى مشاعره حتى بات من الصعب عليه أن تمحوه القليل من الكلمات التي تعبر عن " الأسف " . بعد ذلك

ذهب الأب إلى المطبخ في الطابق الأسفل ونظفه .

وبعد عشرين دقيقة أو ما يقرب ؛ صعد الأب إلى أعلى كي يأوي إلى فراشه . كان الأب في الحمام ينظف أسنانه عندما مر به الابن وهو في طريقه إلى دورة المياه . كانت عيناه تتلألأن وجاء صوته ناعماً ، ولكن شديد الوضوح عندما وقف وقال لأبيه : " لا أدري كيف أعجز إلى هذا الحد عن كراهيتك ؟ "

إنك تقدم الكثير لأبنائك ، بدءاً من تلك الليالي التي يجافيك فيها النوم وأنت تتدبر أمورهم وتلك الرحلات التي تقوم خلالها بشراء كل مستلزماتهم والأعمال المنزلية وملايين الأميال التي تقطعها لتوصيلهم من مكان إلى آخر .

أما أعظم شيء فهو أن كل ما تقوم به سوف يُضاف إلى حسابك ، وسوف يحالفك الحظ ويدركون كل ما قدمت لهم في يوم من الأيام . إن الحب يجب أن يصنع شيئاً . فلا شيء يمكن أن يضاهي الحب .

المزيد من المعلومات لأولئك الذين يعملون

مع الأطفال

إن هدفي من وراء هذا الكتاب مساعدة الآباء على إدراك معنى العمل على تجنب ما أطلق عليه اسم " الأبوة المحبطة " واستخدام الرسائل المحبطة لفرض السيطرة على الطفل . إن كل الفصول التي تلت الفصل الأول من الكتاب تمدك بالبدائل التي يمكن أن تستخدمها بدلاً من الإحباط ، حتى يستطيع الآباء استبدال هذه الطريقة بطريقة أخرى بدلاً من أن يتم تركهم في حيرة دون أي حل يمكن تطبيقه .

ربما يدرك الكثير من مراكز رعاية الأبناء ، والمتخصصون في مجال الاستشارات الأسرية الكثير من الأفكار المطروحة في هذا الكتاب ، غير أنني أقدم فيما يلي لكل راغب في تتبع بعض الأفكار الخاصة من مصدرها المباشر أو التعرف على كل الخبايا لمساعدة الآباء والأبناء ؛ ملخصاً مختصراً عن المصادر الخاصة بكل فصل :

١. بذور في العقل

كان " إيريك بيرن " أول من تعرف على مفهوم ذلك " الطابع " الذي تلصقه الرسائل الأبوية داخل الطفل أثناء مرحلة الطفولة ، وهو يشكل جزءاً أساسياً في نظام العلاج الذي يعرف " بالتحليل التعاملي " . هذا وقد أعد كل من " ماري وروبرت جولدينج " قائمة بأشكال البرمجة السلبية التي يتلقاها الأطفال تقوم على عشر رسائل سلبية أساسية ، وقد خلصا إلى أنها لم تكن برمجة لاشعورية (كما كان يعتقد " بيرن ") ، بل تعاون واعٍ من قبل الطفل يسمح بتفعيل هذه الرسائل مما قد يضر على نحو بالغ بحياته كإنسان ناضج . إن تتبع هذه الحالة واستعادة مثل هذه البرمجة بالعقل الواعي تعتبر تقنية علاجية فاعلة تسمى " العلاج بإعادة اتخاذ القرار ".

أما الطفل الذي تعرض لحرمان شديد ، أو تعرض للتشتيت ، فقد يفتقر إلى بعض الرسائل البديلة ، حتى إن وُضع في بيئة تحرص على رعايته . وقد حقق كل من " داكي وأرون شيف " نجاحاً بتطبيق أسلوب مكثف لإعادة برمجة هؤلاء الأطفال يحتوي على الكثير من العناصر التي توجه الطفل وتغذيه وهو معروف باسم " Reparenting " أى إعادة التربية .

أما أسلوب " التنويم المغناطيسي غير المتعمد " فهو يُنسب مباشرة إلى " ميلتون إريكسون " والذى عبر عنه في كتبه وكذلك في الكثير من الكتب التي كتبت عنه منذ وفاته . وقد تطرق كل من " ريتشارد باندلر " و " جون جريندر " على وجه الخصوص بالتفصيل إلى كيفية تطبيق هذا الأسلوب ، وإمكانية استخدامه بشكل واعٍ مقصود . وهناك جدل سائر حالياً حول ذلك الموضوع من الناحية الأخلاقية .

أما الرسائل التي تحتوي على الضمير " أنت " ، فقد ارتبطت باسم " توماس جوردون " من خلال برنامج " دعم فاعلية الآباء " الذي حقق نجاحاً واسع النطاق .

وقد نوقش هذا الموضوع تحت اسم " مميزات " في كل المقالات التي تتناول العلاج الأسرى مثل كتب " فيرجينيا ساتير " و " جاي هالي " و " ر . د . لينج " ... إلخ .

٢. ما الذي يريده الأطفال حقاً

إن الأعمال المبكرة لـ " رين سبايتز " و " جون بولبي " وغيرهما ، والكتابات التى تطرقت لبعض الظروف التي تعرف باسم الاستشفاء ، والهزال التدريجي هي التي قادت إلى مفهوم " الصدمات الإيجابية ". إن مدخل تعديل السلوك الكلى يقوم على هذا المفهوم : " إن ما يصدمك هو ما تحصل عليه " . ويعتبر كتاب " أميليا أوكيت " عن تدليك الرضع مدخلاً جيداً للأبوة الحانية .

٣. التعافى عن طريق الإنصات

أو " الإنصات الفعال " ، وهو المفهوم الذي طوره مركز " كارل روجرز " الاستشاري أثناء تطبيقه على المواقف اليومية . ومرة أخرى يرجع الفضل إلى " توماس جوردون " في تطويع هذا المنهج كوسيلة يسهل على الأهل استخدامها .

٤. الأطفال والعواطف

إن أفضل طريقة لفهم المشاعر هو النظر إليها بوصفها مزيجاً من أربع حالات أساسية وهي : الغضب ، والخوف ، والحزن ، والسعادة . فبينما تبقى هذه المشاعر داخلية ، يبقى التعبير عنها ـ بدرجة كبيرة ـ رهن الشكل الذي تفرضه الأسرة ، أو العوامل الثقافية . إن نظرية الاستشارة ، والتطبيق ، والاستشارة الخاصة بإعادة التقييم ، تعتبر من العوامل المساعدة على فهم وتحرير الجانب العاطفي من الكائن البشري . لقد تطورت الطريقة النظامية في تدريس الاستجابة التعبيرية التي تكون في نفس الوقت بناءه من الناحية الاجتماعية على يد مدرسة إعادة التأهيل الأبوي للتحليل التعاملي . إن مفهوم المشاعر " الصاخبة " أو الزائفة التي يستهدف منها الطفل التحكم في الآخرين يعتبر من المفاهيم الهامة . أما نوبات الغضب ، والخجل ، والسأم ؛ فهي من الاضطرابات الشائعة التي نتساهل معها كثيراً في ظل ثقافتنا ، والتي عادة ما تستمر في حياة الإنسان الناضجة فيما بعد ، وتظهر على سلوكه وتتجلى في العنف والإحباط ... إلخ . لقد تحدث " كين وإليزابيث ميلور " أول ما تحدثا عن الطبيعة الزائفة للخجل وكيفية " علاجه ".

٥. التربية الحازمة

إن الحزم من الأمور الشائعة التي تُدرس ، غير أنها لا تطبق بشكل مباشر في مجال الأبوة . إن هذا من الأمور المؤسفة ؛ إذ أنه إذا اتسم الأهل بالحزم ، فلن يكونوا فى حاجة لأن يحبطوا أبناءهم . إن الكتب التي تتناول شئون الأسرة ، والبرامج التي تعد من أجل هذا الغرض لا تتعامل إلا مع المهارات السطحية . أما الكتب والبرامج النافعة فهي التى تساعد الآباء على وضع أيديهم على أية برمجة سلبية خاصة بالأطفال .

إن مفهوم " الحب العنيف " يبدو شديد الفاعلية بالنسبة للآباء الذين يعانون من مشاكل مع أبنائهم ، غير أن الاتصال الجيد بالمتخصصين في هذا المجال يعتبر ضرورياً بالنسبة للمشاركين في جماعات الدعم الذاتي حتى يساعدهم على النجاح .

٦. شكل الأسرة

لقد بذلت " مارجريت ميد " ـ بأسلوبها الجذاب ـ جهداً مضنياً لكي تذكرنا بأننا لم نعد نحيا في ظل أسر حقيقية وإنما في أشباه أسر . أما الطرق الأكثر تدقيقاً في النظر إلى البناء التفاعلي داخل الأسر ؛ فقد عبر عنها كل من " فيرجينيا ساتير " و " مايكل وايت " و " بريان كاد " أو أي من مصادر " معالجة بناء الأسرة " .

٧. السنوات والمراحل

إن مراحل النمو التي استخدمناها في هذا الكتاب قامت بناء على عمل " باميلا ليفين " . كما أن كتاب " جين إيلسلي كلارك " والذي يعد امتداداً لأفكار " ليفين " ، يعتبر من الكتب المفيدة والواقعية والتي تعد بمثابة دليل يوجه نمو الطفل خلال سنوات عمره بما يتخللها من الأمور التي يتعرض لها .

٨. الطاقة وكيف نوفرها

إنها تعبر عن فكرة " استنفاذ " الآخرين لطاقتك ، وعن فكرة أخذ وإعطاء الطاقة من الآخرين وإليهم ، وهي من الأفكار التي تكاد تكون معروفة دولياً على مستوى الآباء . إن أعمال " كين ميلور " و " جولي هيندرسون " وغيرهما من علماء الطاقة البيولوجية تشير إلى أن الأمر يتعدى كونه كلاماً بلاغياً ، فهو يمكن بالفعل أن يكون طوق النجاة لحياة الآباء الذين أصبح الإنهاك يهدد حياتهم بصفة يومية . هناك بعض الطرق العلاجية مثل التدليك والاسترخاء التي قد تكون بالغة القيمة بالنسبة للآباء ويجب الحرص على توفيرها على نطاق أوسع .

الكتاب الثانى

المزيد من أسرار الطفل السعيد

المقدمة

يف بدأت قصة هذا الكتاب ؟

عندما عكفت في بادئ الأمر على تأليف كتاب " أسرار الطفولة السعيدة " ؛ أكن أحلم أن يحرز الكتاب كل هذا النجاح . فبعد أربعة عشر عاماً من إصدار ل طبعة ، قرأه ما يقرب من مليون شخص بعد أن ترجم إلى أربع عشرة لغة .

عندما قمت بتأليف هذا الكتاب كنت مازلت في مقتبل حياتي المهنية كمحلل ئون الأسرة ؛ كتبته والأمل يحدوني في أن أيسر على الآباء والأمهات مهمة تعامل مع الأبناء ، وأن أضمن للأطفال حياة سوية بعيدة عن الإحباطات لمخاوف التي كثيراً ما تعرض لها جيلنا .

كنت قد صرحت في الصفحة الأولى من الإصدار الأول لهذا الكتاب أنه ليس ي أبناء ، وإنما فقط بعض الحيوانات الاسترالية الأليفة (سيئة السلوك !) . وقد رت إلى هذا لأنها الحقيقة ، ولأنني كنت أرغب فى ألا يأخذ القراء كلامي لى أنه أمر مسلم به حتى يثقوا في حكمهم على الأمور ، ولازلت أؤمن بذلك . ن الخبراء يمثلون خطراً يهدد أسرتك ! أما إن أنصت إلى قلبك ؛ فسوف يخبرك ائما بالطريقة المثلى لتربية أبنائك . إن الكتب ، والخبراء ، والأصدقاء سوف كونون بمثابة عامل مساعد فقط إن أعانوك على الاقتراب من حسك الجيد .

لقد أصبح لدي الآن أطفالاً ، أما الحيوانات الأليفة فقد كبرت جميعها ! غير ن مشاعري بقيت كما هي ، فلازلت أشعر بهذا الإحساس الرقيق في صدري كلما قع بصري على أية أم صغيرة وهي تحمل طفلها الرضيع ، أو أي أب شاب يلهو ع أبنائه . إن هذا المشهد الذي يضم الآباء مع أبنائهم ، وهذا الجهد الذي بذلونه له من الوقع في نفسي ما يفوق وقع أي بطل من أبطال الأفلام ، أو أي جم من نجوم موسيقى الروك ، أو أي رجل أعمال بارز !

على أية حال ؛ فأنا أشعر بمنتهى الفخر لأنني أعيد إصدار هذه النسخة الجديدة من الكتاب . فقد أبلغني المئات من الآباء أنهم وجدوا فيه أفكاراً قوية ونافعة . وقد ضمنت في طيات هذا الإصدار الجديد الكثير من الأفكار التي أوحى لى بها هؤلاء الآباء من أجل نتيجة أفضل . أتمنى أن يحظى بإعجابكم .

١

صنع رجال الغد

تصور هذا . أنت تجلس في شرفة منزلك الأمامية وأمامك الحدائق والشارع يعج بأوراق الشجر ، لا يقطع سكونه إلا صوت تغريد العصافير . أنت مسن ، ولكنك مازلت محتفظاً بهيئتك ولياقتك وتجلس وأنت مرتدياً ثيابك الدافئة الناعمة .

تقترب إحدى السيارات بهدوء وتقف ببابك ، يُفتح باب السيارة ويخرج منها بعض الشباب . إنهم أبناؤك بعد أن كبروا !

إنهم يعانقونك وهم مفعمون بالطاقة والسعادة لرؤيتك . بعد ذلك يجلسون ويقصون عليك مغامراتهم وآخر إنجازاتهم وأخبارهم العائلية . تحضر لهم الطعام والشراب ، ثم تتجاذبون أطراف الحديث في العديد من الموضوعات إلى أن يحين موعد الانصراف .

تعود إلى الشرفة وترتدى سترة دافئة .

تجلس لفترة بجوار النافذة ، حيث تعود بذاكرتك للأيام الخوالى عندما كان أبناؤك صغاراً ، فينتابك شعور بالفخر لما آلوا إليه ، وبما قدمت للعالم .

النظر إلى الأبناء باعتبارهم هبة

إن كنت ممن يصدقون وسائل الإعلام ، فسوف تعتريك فكرة أن أبناءك يمثلون مشكلة كبرى ؛ مشكلة مرتبطة بالسلوك ، مشكلة العناية بالأبناء ، مشكلة العناية بالصحة .

غير أن هذه نظرة مروعة ؛ لأن الحقيقة هى أن الأبناء هبة غالية . إننا ندرك ذلك في أعماقنا ، غير أننا نتناساه أحياناً . بين كل خمس أسر هناك أسرة تعانى من مشكلات تتعلق بالإنجاب ، وتُقدر جيداً نعمة أن يكون لديهم أطفال ، وهي النعمة التي يدركها أيضاً كل أب يعاني ابنه من مرض خطير أو إحدى الإعاقات . فنحن عندما يتعرض أبناؤنا للخطر ، ندرك فجأة قيمتهم لدينا وكم هو تافه كل ما عدا ذلك .

هناك تحديات كبرى قد تواجهنا ونحن نقوم بتربية أبنائنا ، وسوف نطرح الكثير من هذه التحديات في هذا الكتاب ، ولكن يجدر بك أن تبدأ بتذكير نفسك كم هو رائع أن تحظى بأبناء ؛ كم هو رائع أن تشرع في تشكيل حياة جديدة وتبادر بتكوين كائنٍ رائع لبناء المستقبل ، إنك أثناء ذلك تمنح وتأخذ . سوف تثري حياتك كثيراً بالحب والعواطف التي يمكن أن تتلقاها من أبنائك الذين يتعاملون مع الأشياء بكد ، وثقة ، وإقبال .

إننا الآن نربي أبناء القرن الحادى والعشرين ونقوم بذلك على أكمل وجه فى الواقع ، فنحن نربي صغاراً يتمتعون ببصيرة كالتي كان يتمتع بها الشخص الناضج منذ ثلاثين عاماً . (قارن نفسك عندما كنت في الخامسة عشرة من عمرك بابن الخامسة عشرة اليوم !)

إن تربية الأبناء حرفة قديمة . ولكي تتقن هذه الحرفة ، يجب أن تستأصل من داخل نفسك كل مصادرك الداخلية التى لا تعرف عنها شيئاً وأن تنشد كل مساندة خارجية . إنك تتبنى اتجاه " إيجاد الطريق وأنت تسير فيه " ولديك الاستعداد ، لأن تخطئ وتتعلم من الخطأ دون أن تعذب نفسك بلا جدوى ؛ إن هذا الإقبال على التعلم هو ما دفعك ـ على الأرجح ـ لاقتناء هذا الكتاب .

إنك تحب أبناءك وتود أن تبذل قصارى جهدك من أجل إسعادهم ، كما أنك على استعداد لأن تتعلم ؛ إنك تملك كل المقومات التي يمكن أن تجعلك أباً رائعاً !

نوعان من الحب

إننا نحب أبناءنا ، غير أن الحب يعني أكثر من مجرد المشاعر الدافئة ، إنه يتطلب بعض المهارة . ويرى أخصائيو الأسرة أن الآباء يجب أن يتحلوا بصفتين أساسيتين ألا وهما الحب الرقيق ، والحب الحازم ، ويجب العمل على تفعيل هذين النوعين من الحب لدى الآباء إلى الحد الذي يسمح بحصول الطفل على المكونات المناسبة منهما كي يحقق النجاح المرجو . إن تلك المكونات متوافرة لديك ، لكنك قد تكون بحاجة إلى بعض المساعدة كي تحفزه .

ما الحب الرقيق ؟

إنه القدرة على الاسترخاء والشعور بالدفء والمحبة . إنه القدرة على التصدي لكل ما يدور في رأسك من أفكار متسارعة ، والثقة بما تمليه عليك حاستك

الفطرية . وإخفاء كل الضغوط الخارجية حتى تصبح قادراً على أن تتواجد من أجل أبنائك . وعندما تملك القدرة على الاسترخاء وتستطيع أن تكون ذاتك ، سوف يتدفق حبك بشكل طبيعي .

لا يجب أن تجبر نفسك على الحب الرقيق ، ولكن يجب أن تمنحه مساحة لكي ينمو . ليس كل شخص يشب على هذا النوع من الحب ؛ لذلك فقد يجد البعض صعوبة في تفعيله مع أبنائه . إن كنت قد نشأت مع أبوين متحفظين أو متباعدين ، فقد تشعر بشيء من التوتر أو الصعوبة بدلاً من الشعور بالاسترخاء والمحبة حال وجود أطفال رضع أو أطفال صغار من حولك . ولكن بما أن يعيد الرجل والمرأة اكتشاف الحب الرقيق ، سوف تتغير الكثير من الأمور نحو الأفضل . سوف نطرح في الفصل العاشر كيف يمكن أن يحدث هذا .

ما الحب الحازم ؟

إنه القدرة على التمتع بالحنو والحزم في نفس الوقت مع أبنائنا ، وهو أيضاً القدرة على وضع قواعد واضحة والحفاظ عليها دون أن نغضب ، أو نضعف ، أو نستسلم . إنه الخاصية التي يعنيها الناس عندما يقولون : " إن هذا الشخص له ظهر يحميه " .

قد يشعر الكثيرون بالتخبط حيال معنى الحب ؛ لأنهم يظنون أنه ذلك الشعور الدافئ المنساب بلا حدود . فعلى سبيل المثال ؛ قد يقرض الأب ابنته المراهقة الكثير من الأموال ، ولكنها " تنسى" أن تردها إليه . إن ذلك ليس حباً ، بل " تسيباً " . إن الحب الحازم هو أن تقول : " إنني أحبك بالطبع ، ولكنك مدينة لي بمائة دولاراً ؛ لذا فلن أقرضك المزيد من المال إلا بعدما تردين هذا المبلغ ! " .

إن الحب الحازم هو القوة المدفوعة بنية الحب ، وهي مناقضة لكل من الفتور والقسوة . عادة ما يكون الأب الجيد حازماً مع أبنائه لأنه يحبهم ، وهذا في العادة هو ما يؤدى إلى السلامة : " أنا أحبك وهذا ما يجعلني آمرك ألا تجري في الشارع " ، أو احترام الآخرين : " أنا لا أسمح باستخدام الضرب في هذا البيت " .

إن الأب الجيد على استعداد لأن يقسو على أبنائه أحياناً ؛ لأنه يعلم أن ذلك سوف يمنحهم حياة أسعد .

تحقيق التوازن

ليس هناك من يمكنه تحقيق التوازن دائماً . إن الموازنة بين الحب الرقيق والحب الحازم ترجع دائماً إلى قدرتك على أن تجد طريقك وأن تجد توازنك طالما تسير فيه . إن الأب الطيب الحازم تصدر عنه عبارات مثل : " لا ؛ لن تخرج في المطر والبرد . لم لا نبحث عن شيء مثير يمكن عمله في المطبخ ؟ " . إن مثل ذلك الأب يعي حاجة الطفل لمارسة الأنشطة : " إنني أتفهم أنك تشعر بالملل ؛ لذلك فسوف أساعدك فى إيجاد شىء تفعله " ، غير أنه واضح في قراره : " يجب أن تلزم البيت عندما يكون الجو ممطراً " .

المشكلة أنك قد تكون بحاجة إلى ضبط التوازن

إن ما يسمى بـ " المشكلات " التي قد تظهر من آن إلى آخر داخل الأسرة قد تكون الوسيلة التي يلجأ إليها ابنك كي يعلمك أن التوازن بحاجة إلى ضبط ؛ فقد تتظاهر الابنة الصغيرة مثلاً بإصابتها بآلام في المعدة عندما ينشغل الأب والأم بالمولود الجديد ، وقد يوقع الابن نفسه في المشاكل في المدرسة كي يحظى بمزيد من اهتمام الأب .

أحياناً ما سوف يتوجب عليك تنمية مستويات جديدة من الحب الرقيق أو الحب الحازم بداخلك - أكثر مما كنت تحظى به في طفولتك بكثير - لكي تساعد ابنك . ولهذا تعتبر الأبوة مرحلة " مطاطة " تأخذك بعيداً عن كل حدودك السابقة . من المفترض أن يكون هذا شيئاً جيداً ، غير أنك سوف تكون بحاجة إلى مساندة وتشجيع . سوف تلقي الفصول التالية الكثير من الضوء على مثل هذه الأمور مع طرح العديد من الأمثلة الواقعية التي ستحفز قدراتك .

تعرف على أسلوبك فى حب أبنائك

طالما طلب الكثير من الأهل مقياساً بسيطاً لتقييم ما يفعلونه وكيفية تحسين أدائهم . إن الاستبيان البسيط التالى يمكن أن يساعدك على التمييز بين هذين النوعين من الحب ، ويجعل من أبوتك (أو أمومتك) خبرة إيجابية . ارسم دائرة حول الرقم الذي يعبر عن حالتك .

الأسئلة الخاصة بالحب الرقيق

١. إننى أحتضن أبنائى كثيراً ، وأحب أن أحملهم وأخبرهم كم هم رائعين .

لا يحدث أبداً ١ ٢ ٣ ٤ ٥ يحدث كثيراً جداً

٢. أنا شخص مسالم لا أتعجل الأمور . يمكنني أن أقضي ساعات مع أبنائي مستمتعاً بصحبتهم .

لا يحدث أبداً ١ ٢ ٣ ٤ ٥ يحدث كثيراً جداً

والآن اجمع النتائج ودون النتيجة النهائية .

مجموع الحب الرقيق ——————

الأسئلة الخاصة بالحب الحازم

١. أستطيع أن أكون واضحاً وقوياً ، وأن أضع قواعد أجعل أبنائى يلتزمون بها . يعرف أبنائى متى أكون جاداً ودائماً ما يطيعوننى فى هذه الحالة .

لا يحدث هذا أبداً ١ ٢ ٣ ٤ ٥ يحدث ذلك كثيراً جداً

٢. أنا هادئ وأتمتع بروح الدعابة ؛ ولهذا فإننى عندما أكون حازماً ، لا أفقد أعصابي في العادة ، وأنا بالطبع لا أؤذي مشاعر أبنائي أو أضربهم .

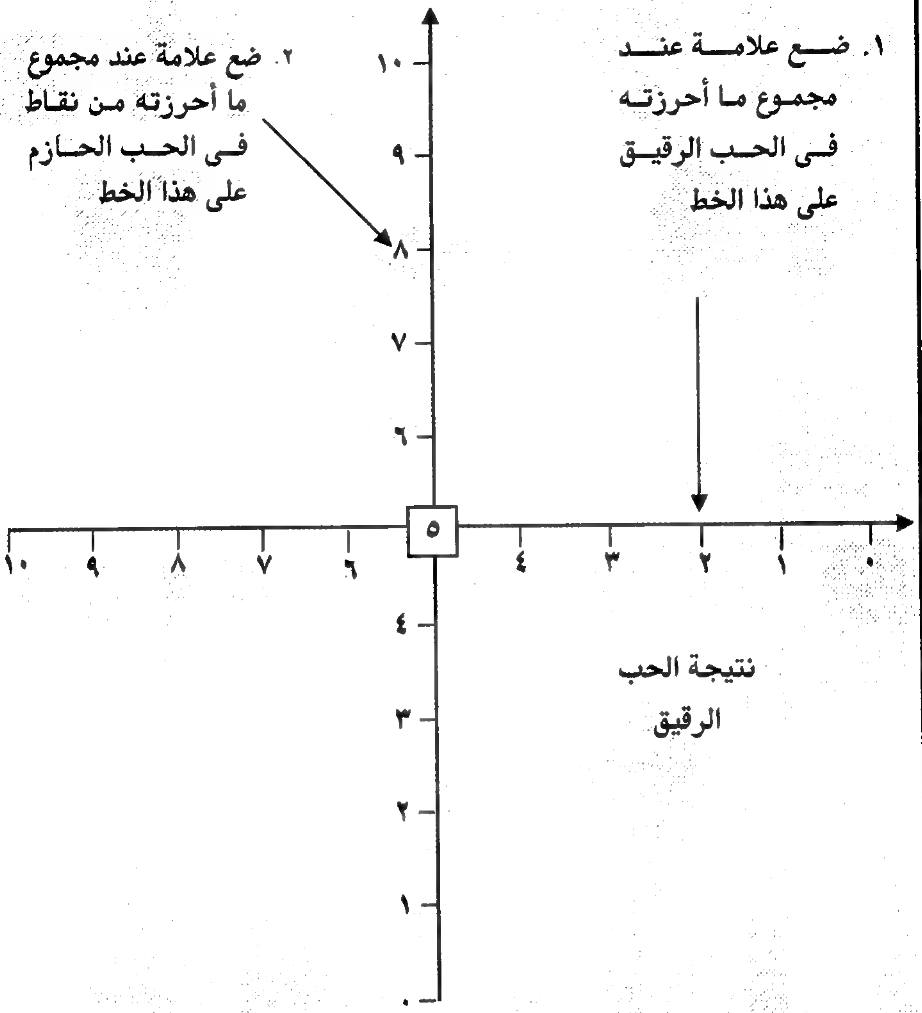
لا يحدث أبداً ١ ٢ ٣ ٤ ٥ يحدث كثيراً جداً

والآن اجمع النتائج ودون النتيجة النهائية

مجموع الحب الحازم ______

والآن أدخل نتائجك في الرسم البياني التالي :

نتائج الحب الحازم



٣. ارسم خطوطاً عرضية ورأسية من خلال النقطتين اللتين سجلتهما على الرسم توضحان نوعيتى الحب لديك ؛ إن هذه هى نتيجة نمط الحب الذى تتمتع به .

٤. انظر إلى الصفحة المقابلة أو التالية ؟ لتفسير النتيجة التي حصلت عليها .

يود الكاتب أن يعتذر لكل من يسمى أجنيز ، أو بينى ، أو روجـر أو شيرلى ولا يـرى أن الأوصاف التالية لا تنطبق عليه بالمرة !

ليس هناك أي تشابه مع شخصيات واقعية حية أو ميتة ، وليس هناك أي تلميح إليها .

تفسير النتائج

روجر شخص قوي ، جاد ، شديد النظام . ربما يولى الأمر اهتماماً داخل أعماقه ، لكنه يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره ؛ ولذا فهو متحفظ ومتباعد وقد يشعر ذلك أبناءه بأنهم أقل دائماً مما ينبغي أن يكونوا عليه . كما أنه عادة ما يكون مشغولاً للغاية ، الأمر الذى يمنعه من قضاء وقت مع أبنائه . (غير أنه قد شرع مؤخراً في تغيير أسلوبه .)

حازم ولكنه بارد

يجب أن تنمي مهاراتك الخاصة بالحب الرقيق والتى سوف نعرضها فى الفصل الثانى

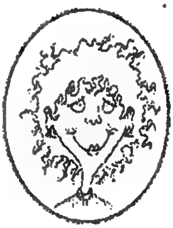
بينى ودودة للغاية وتشعر بالدفء فى وجودها ، وهي أيضاً واضحة تماماً فى كل ما يخص الانضباط اللازم لكل الأمور الهامة . يعرف أبناؤها أنهم يجب أن يسيروا وفق إرشادات صارمة ، وأن يتحملوا ما تفرضه تلك الإرشادات من مسئوليات ، ولكنهم فى الوقت نفسه يشعرون بالأمان ، حيث إن هناك من يعتنى بهم ، حيث يحصل كل شخص فى هذه الأسرة على الكثير من الأحضان والمتعة والضحك .

دافئة وقوية . رائع !

باردة وليست قوية

يجب أن تبذل جهداً كما هو موضح في الفصلين الثانى والثالث . ابحث عن المساعدة من خلال استشارى فى الرعاية الأسرية ، إذا كنت مهتماً بشأن مسألة أبوتك . يجب أن تسعى لطلب الاستشارة الجيدة إن كنت تشعر أن ذلك يؤثر عليها .

ودودة ومحبة ولكنها ليست حازمة ينبغى عليها أن تمارس مهارات الحب الحازم التى سنعرضها فى الفصل الثالث .



أجنيـز شـديدة التـوتر والتباعـد ، قـد تطلـق لأبنائها العنان كي يقترفوا أخطاءً جسيمة ، ثـم تفقـد أعصـابها تماماً وتنهـرهم بشـدة ، ولكنهـا سرعان ما تشعر بالنـدم فـتترك لهـم الحبـل علـى الغـارب مـن جديـد (بـدأت بمسـاعدة الأصـدقاء والاستشـاري فـى تعلـم كيـف تسـترخى وتحـب نفسها حتى تستطيع أن تحب أبناءها) .

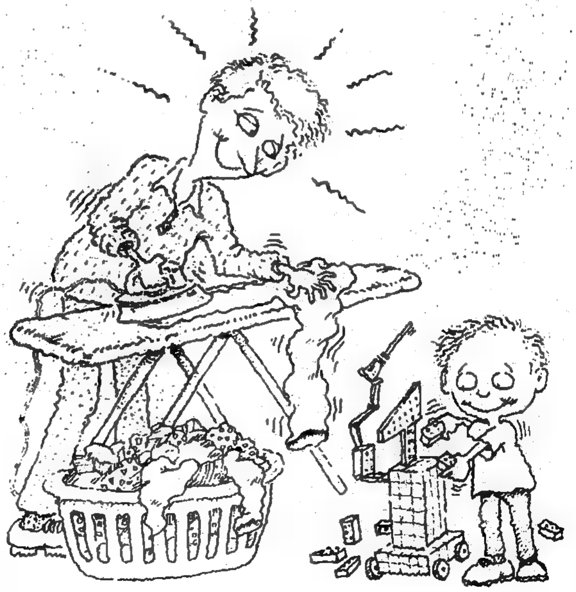
شيرلى تحب أبناءها وتقضى معهـم الكثير من الوقـت ، وهـى فـى الواقـع لـيس لـديها وقتاً لنفسها . فقـد استحوذ الأطفـال عليهـا تماماً كما أنهم يبالغون فى طلبـاتهم . إنهـا تشـعر بإنهـاك شـديد لأنهـا تبـذل جهـداً مضنياً ، ومع ذلـك تبـدو غـير قـادرة علـى السيطرة على الأمور . (شرعت فى الـذهاب إلى إحدى جماعات دعم الآباء وبدأت تتلقـى بعض المعلومات عن الحب الحازم .)

٢

الحب الرقيق

التواصل مع الأبناء

كل الآباء يحبون أبناءهم
السؤال الأكبر هو ـ " هل سيصل حبى لأبنائى ؟ "



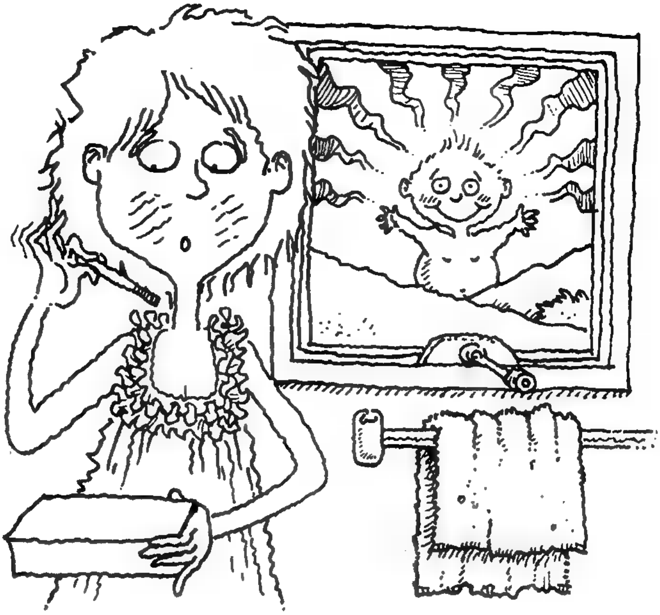
إنه وقت الغسق ؛ والهدوء يلف الغابة حول البحيرة ولا يقطع السكون إلا تغريد طائر وحيد . فى أحد الأكواخ القريبة من الماء ؛ كان هناك زوجان فى نزهة خاصة ، مستمتعين بكونهما بمفردها ، ذلك الشعور الذى المتدرج ينأى بعيداً عن التوترات والتحفظات . إنهما يسعيان لاكتشاف بعضهما البعض على الرغم من كونهما زوجين منذ عدة سنوات ، خاصة وهما فى الطريق لإنجاب طفلهما الأول .

كيف تحببين الحياة التي نشأت بداخلك

كيف استطعت أن تكوني أماً ؟ لقد أصبحت حاملاً على ما يبدو !

هل كنت ترغبين في الحمل ؟ من يدري ؟ لقد كان جسدك بالقطع يتطلع إليه ، غير أن الحمل ربما كان يمثل صدمة بالنسبة لعقلك الواعي . وحتى ذلك التخطيط المسبق للحمل (ناهيك عن الحمل الذي يحدث " بالصدفة " البحتة) يحمل نفس هذا الشعور . وبينما تحملين تلك العصا البلاستيكية الصغيرة الخاصة باختبار الحمل ؛ تقولين فى نفسك : " يا إلهي ؛ لقد أصبحت حاملاً ! " .

إن الحمل يجعلك تواجهين اختياراً . يمكنك أن تتفاعلي بحب مع هذه الحياة الجديدة التي تنمو بداخلك ، أو أن تتراجعي في خوف وحذر . وبينما ينمو طفلك بداخلك ثم يولد ويكبر ؛ سوف يُتاح لك فى العديد من المرات فرصة الاختيار بين تصلب قلبك والانسحاب إلى الوراء ، أو رقته والاستجابة على النحو الذي نطلق عليه الحب الرقيق .



إن الحب الرقيق ـ وهو القدرة على الحنو والسخاء والدفء ـ يكمن داخل أى شخص .

قد يكون الحب الرقيق متأججاً بداخلك كالشعلة المتوهجة ، أو قد يبقى كامناً خامداً دون أن تلحظيه في انتظار إعادة إشعاله . إن كل الآباء والأمهات الجدد يحملون هذه الشعلة بداخلهم . وقد وجد الباحثون أنه عندما يشهد الأب مولد ابنه أو يسهم فى العناية المبكرة بطفله الرضيع ، يبقى " متعلقاً " بالطفل ؛ أي أنه يهتم به اهتماماً بالغاً مما يعود عليه بالسعادة الغامرة ويرغب في قضاء جل وقته معه مما يدفعه إلى الرغبة في اكتساب المزيد فيما يتعلق بمهارات العناية بالطفل ، سواء كان هذا الطفل ابنه أو طفلاً يكفله ؛ لأن الأساس هو الانخراط المبكر في العناية بالطفل .

أما جسم الأم ـ إن كان بوسعها أن تنام بجوار طفلها منذ ولادته ، وعلى وجه الخصوص إن نجحت في إرضاعه من ثديها ـ فإنه يفرز هرمونات قوية تسمى " البرولاكتين " تشحذ رغبتها في أن تكون أماً ، حيث تبعث فيها هذه الهرمونات الاسترخاء وتجعلها أكثر هدوءاً وتجد متعة كبيرة في التواجد مع أبنائها . إنها تجعل الجسم يقظاً وواعياً حال وجوده مع الأبناء . وهكذا فعندما

تشعرين بالخمول وتجدين نشاطك قد تجدد مرة أخرى . فإن هذا يكون بفعل تأثير البرولاكتين .

ثمة ملاحظة عن الرضاعة الطبيعية . تؤكد الأدلة التى تتزايد يوماً بعد يوم أن الرضاعة الطبيعية تمد الجسم بالمواد الغذائية ومضادات الأجسام التي تفوق بكثير الألبان الصناعية . قد تضطر الأم أحياناً إلى اللجوء إلى الرضاعة الصناعية لأسباب صحية تحتم عليها ذلك ، وفي هذه الحالة لابد أن تلصق جسدها بجسد طفلها أثناء الرضاعة حتى يستشعر الدفء . يجب أن تسترخي الأم وتحرص على التواصل البصري مع ابنها ، وأن تجعل وقت الإرضاع من الأوقات الحميمة الخاصة التي تجمع بينها وبين ابنها . إننا نعتبر الرضاعة الطبيعية نوعاً من الفنون ؛ وقد تحتاج الأم أحياناً إلى قدر من المعرفة التى تساعدها على إرضاع ابنها بصورة ناجحة ، كما أن هناك بعض النصائح البسيطة التي يمكن أن تصنع فارقاً . لذا فنحن ننصح بالاتصال بجمعية " تمريض الأمهات " إذ يمكن أن تمد الأمهات بمساعدة رائعة وفقاً للحالة ، وهى منتشرة فى معظم أنحاء استراليا .

هذا يعنى أن مشاعر الحب ما هى إلا مشاعر فطرية خامدة تنتظر من يوقظها أحياناً يحدث هذا بسهولة ويسر ، وأحياناً يتطلب الأمر بعض المساعدة .

عندما كنتَ طفلاً ؛ هل تعلمتَ كيف تحب ؟

إن لم تكن قد تلقيت الكثير من الحب فى مرحلة طفولتك ، فقد يكون هذا من أكبر الحواجز التي تعوق تدفق الحب لديك . ربما لم تكن قد تعلمت كيف تحب ، غير أن الوقت لم يتأخر .

لقد كان الجيل الذى ينتمى إليه آباؤنا يهتم بالأبناء ، غير أنهم لم يكونوا يظهرون ذلك دائماً أو يعبرون عنه كثيراً . أي أن الكثير من آباء اليوم قد افتقروا إلى العواطف عندما كانوا في سن الرضاعة أو أطفالاً صغاراً . في حقبة " الخمسينيات الجليدية " عندما كان الطب هو الذي يتحكم في الإنجاب والعناية بالأطفال الرضع ؛ كان يُنظر إلى الحنو على الأطفال على أنه " تدليل زائد " . فقد كان يُطلب من الآباء أن يتركوا أبناءهم يبكون ، وكان الأهل يخشون إطعام

أبنائهم قبل أن يحين الموعد المخصص للإطعام ، وكانوا يحجمون عن تدليلهم خشية الإفساد ، حتى الآن هناك بعض الكتاب وأطباء الأطفال الذين ينصحون بترك الأطفال يبكون في غرفهم بلا أنيس . يا له من أمر مروع !

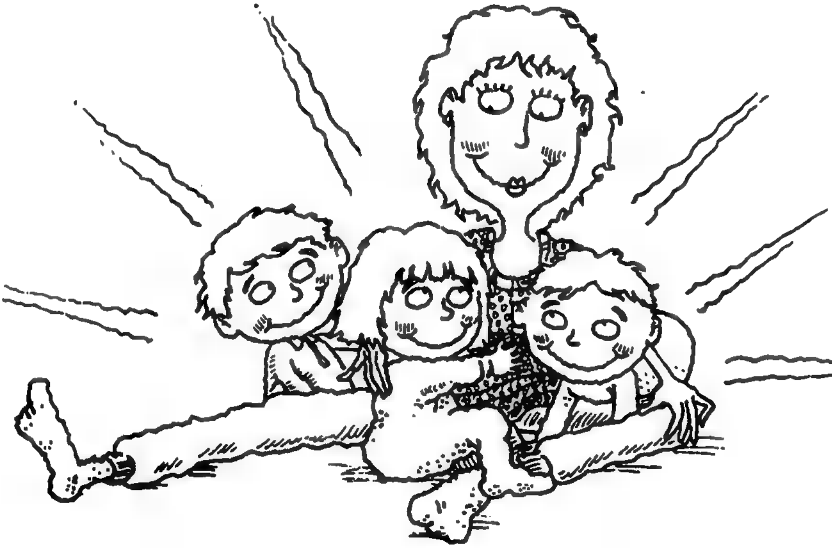
وقد خلص " جين ليدلوف " في أحد مقالات مجلة " الأمومة " إلى أن هناك نوعان من المشاعر الأساسية تحتاج إليها كل الكائنات الحية : أن يشعر الإنسان بأنه مرغوب وأنه ذو قيمة ، في الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين ؛ كان الآباء يجيدون العناية بأبنائهم من الناحية الآلية للأبوة ؛ أي أنهم كانوا يطعمونهم ويلبسونهم ويحافظون على صحتهم . وقد كانت هذه بداية مبشرة . غير أنهم - في المقابل - كانوا يجدون صعوبة في إقامة علاقة دافئة مع أبنائهم والتقرب منهم . حيث كان إشعارهم بالخزى ولومهم يمثلان دعائم الانضباط . وهكذا كان يمكن أن ينشأ الطفل معتقداً أنه غير مرغوب فيه وأنه عديم القيمة !

وقد شرح لنا أحد الرجال أنه - عندما كان يمر بمرحلتي المراهقة والعشرينات من عمره - كان يتوق إلى التواجد بالقرب من أشخاص كبار يتسمون بالعطف حتى يشعر أنه مرغوب فيه عندما يبتسم إليه أحدهم ، أو يسأله كيف كان يومه . وقد شرع هذا الرجل بالتدريج في ملء الفجوات التي كانت تفتقر إلى الاحتفاء في مشاعره . وبعد مدة ، بدأ يدرك أيضاً أن الناس يحبون صحبته ، ويطلبون مشورته ، ويقصون عليه مشاكلهم مما كان يشعره بأنه ذو قيمة . وقد انتهى به المطاف إلى احتراف الطب النفسي !

وقد أخبرتنا إحدى الصديقات القدامى ذات مرة أنها عندما كانت فتاة صغيرة ، كانت تشعر دائماً بالوحدة والافتقار إلى الحب . فكانت تستيقظ في منتصف الليل بعدما يخلد الجميع للنوم وتفتح المذياع . كان مقدم البرامج في الفترة المسائية يتمتع بصوت عميق وودود ، وكانت تبقى ساهرة لكي تستمع إليه وهو يهمس متمنياً للجميع ليلة هانئة وأحلاماً سعيدة ، ومن ثم كانت تشعر بالراحة والدفء فتنام في سكينة .

إن هذا لا ينفي أن الطفولة في الماضي كانت تتمتع ببعض المزايا . فقد كانت العائلات في ذلك الوقت تميل إلى إنجاب الكثير من الأبناء ، وكانت تعيش بالقرب من الأقارب ، حيث يشارك كبار الأطفال وأبناء الأخوة والعمات والأجداد في تربية الأطفال الصغار . وهذا يعني أنك كنت تحصل على قدر كبير من التمرس على الأبوة قبل أن تصبح أباً أو أماً بالفعل . (أما اليوم فإن نسبة الربع من الآباء الجدد لم يحملوا طفلاً واحداً قبل إنجاب طفلهم الأول ؛ ولذا فإنه من غير المثير للدهشة أن تجد الآباء الجدد مرعوبين عندما يحملون أول أبنائهم .)

لكي تتجنب صعوبات الأبوة ، يجب أن تحظى بمساعدة إضافية لنفسك بأن تتعلم كيف تتلقى الحب حتى تحب أبناءك كما ينبغي ، ولابد أن يبدأ هذا في مرحلة مبكرة للغاية ، وقد وجد البحث أن وجود شخص يساند الأم أثناء الولادة - شخص يحب الأم ويعتني بها - يحد بدرجة هائلة من نسبة الولادة القيصرية وتعاطي الحقن المسكنة للألم (ومن ثم يسهل عملية الولادة) . إن العناية العاطفية بالأم في هذه الحالة تؤثر على قدرتها البدنية بالفعل .



إن الحب حقيقة ملموسة ، ووجوده يجعل الأمور تسير على نحو أفضل . وعندما يولد طفلك ؛ فإن أفضل طريقة للتعبير عن الحب من قبل الآخرين هي الطريقة العملية كتدليك جسدك ، وإعداد وجبات خاصة ، ومنح الوقت والرعاية بالإضافة إلى مساعدتك على حماية خصوصيتك . كل هذه الأنواع من الحب يمكن أن تساعد على تأجج طاقة الحب بداخلك .

باختصار ؛ إن كنت قد حظيت بطفولة آمنة مفعمة بالحب ، فسوف تمضي الأمور على الأرجح على خير وجه مع أبنائك . ولكن إن لم يكن هذا هو الحال - وهذا حال الكثيرين منا - فمازال بوسعك أن تدير الأمور صالحك وصالح أبنائك .

معالجة الأم تساعد الابن

كانت " إيسم " - وهي أم في الثامنة والثلاثين من عمرها - تجد صعوبة في التعامل مع ابنها المراهق ، الذي كان - في واقع الأمر - مصاباً بإحباط شديد ، بل وعلى وشك الانتحار . لقد تحدثنا معها عن علاقتها بابنها ومدى التفاهم الذي يجمع بينهما وكان من الواضح أن أي حوار بينهما لم يكن يخلو من انتقادها له . لقد كانت مهتمة بأمر ابنها في أعماق نفسها ، غير أنها على المستوى الخارجي كانت باردة وحادة وتعيسة ، ولكن بمجرد أن شعرت بقدر من الأمان معي ؛ أسرت لي بأنها لم تحتضن ابنها أو تلمسه بشكل ودي تقريباً ، وأن مجرد فكرة ملامسته تثير ضيقها .

إن مثل هذا البرود العاطفي من جانب الأم يعتبر من أخطر المؤشرات التي تسبب انتحار الأبناء في سن المراهقة ، وخاصة إن لم يكن الأب مؤثراً ، أو كان بعيداً عن الأبناء .

وهكذا اتفقنا على أن يكون تحقيق التقارب بينهما هدفنا الأول . وبالتشجيع بدأت " إيسم " تتواءم شيئاً فشيئاً ، حيث شرعت في وضع يدها على كتف ابنها من آن إلى آخر وهي تقدم له العشاء ، ثم بدأت تثني على الطريقة التي يصفف بها شعره وعلى ملابسه .

وبعد أسبوع أو اثنين خطت خطوة ثانية ، وبدأت تعانقه عناقاً قصيراً قبل أن يذهب إلى المدرسة .

لقد كانت " إيسم " تجد صعوبة في الإقدام على هذه الأفعال ، ولكنها واصلت . وفي أحد الأيام وأثناء عرض أحد برامج تنمية الذات ؛ كانت تستمتع إلى أحد أعضاء المجموعة وهو يتحدث عن طفولته البائسة ، فجأة وجدت نفسها ترتجف وترتعد وسرعان ما أجهشت بالبكاء ، لقد تذكرت خبرة أليمة عندما تعرضت لاعتداءات بالضرب من جانب والدها عندما كانت في الرابعة من عمرها ، فقد كان أباً قاسياً للغاية (ولكن لحسن الحظ كانت أمها قد هجرت والدها بعد ذلك بفترة قصيرة .)

لم تكن " إيسم " قد نجحت في نسيان هذه الاعتداءات تماماً ، لكنها كانت توحي لنفسها بأنها لا تأبه بها ، وهو ما فسر صعوبة التواصل الحسي والعاطفي لديها .

ومن خلال انخراطها في الحديث مع المجموعة تدريجياً ، تعلمت كيف تدع الآخرين يعتنون بها وسرعان ما أصبحت أكثر انفتاحاً ، لقد كانت كل هذه الصفات كامنة بداخلها ، لكنها حبيسة مخاوف طفلة صغيرة خدعت فيمن وثقت بهم . وهكذا تحولت مساعدتها لابنها إلى مساعدة لنفسها أيضاً .

قوة الملامسة

والآن وبعد قراءة القصة السابقة ، هل اندهشت من قدرة التواصل الحسي والعاطفى على صنع الفارق بين طفل يتطلع للحياة وآخر يتطلع للموت ؟ هل يمكن أن يكون التواصل الحسي بهذه الأهمية ؟

قد يبدو لك ظاهرياً أن المراهق لا يعبأ بالعواطف . ولكن هذا المراهق كان طفلاً يوماً ما ، إن لم يكن قد حصل على كفايته من التدليل والملاطفة ؛ فسوف يمثل ذلك مشكلة خطيرة بكل تأكيد .

قد يموت الطفل المحروم عاطفياً من جراء الوحدة . إن مداعبة الطفل الرضيع تعمل على إفراز هرمونات النمو ، حيث يبدو الحال كما لو كان الطفل قد قرر أن الحياة تستحق أن تعاش . فنحن عندما نحظى بلمسة حانية ، ينشط جهازنا

المناعي ويقاوم الأمراض بضراوة ، وترتفع نسبة الهيموجلوبين (التي تحمل الحديد) في الدم بشكل هائل .

إن التواصل الحسي يعد أحد " الفيتامينات الأساسية " لكل الثدييات . فعندما يولد الطفل قبل أن يكتمل نموه ، يتم وضعه عادة داخل الحضانة لعدة أسابيع . غير أننا اكتشفنا مؤخراً أن هؤلاء الأطفال إذا حظوا بملاطفة أمهاتهم (أو أي شخص كبير يغدق عليهم بالحب) من خلال التربيت على أجسادهم الرقيقة برفق داخل الحضانات ، سوف يزيد وزنهم أسرع من غيرهم من الأطفال الذين لا يحظون بتلك الرعاية بنسبة ٧٥٪ ، وهكذا سوف يكون بالإمكان اختصار عدد الأسابيع التى يقضونها داخل الحضانة ، ومن ثم توفير آلاف الدولارات التى تُنفق على المستشفيات

ابحث عن طرق عديدة كي تتواصل حسياً مع ابنك قدر الإمكان

هناك طرق عديدة لإظهار العواطف لصغار الأطفال ، مثل التدليك ، والملاطفة ، والتربيت ، والمداعبة ، والحمل ، والهدهدة ، والتدليل ، وتمشيط الشعر ، وإمساك اليدين وتوصيلهم بالسيارة ، والأرجحة ، والمشاركة في الضحك . إن كلاً من هذه الأشكال يمثل شكلاً مختلفاً لنفس المضمون وهو : إننا نحبك ونرغبك ، ونعرف قدرك .

أحياناً قد يمر الأطفال الأكبر سناً بمرحلة خالية من التواصل الحسي ، حيث يسعون من خلالها إلى تكوين بعض الاستقلالية . غير أن إحدى الأمهات المحنكات فى تربية الأبناء فى سن المراهقة قد أخبرتنا أننا يجب أن نبقي أذرعنا مفتوحة ؛ لأنه سيأتى الوقت الذى سيرغب فيه هذا المراهق في الاحتواء من جديد .

إن المشاكل المبكرة والحرمان يمكن أن تكون قابلة للشفاء بعد ذلك عن طريق بناء العواطف بالتدريج في الوقت الذي يشرع فيه الطفل في بناء الثقة ، إن منح الوقت والعناية اللازمة يمكن أن يساعد الطفل أن يتخطى البداية الصعبة ، لقد تعاملت مع كبار نجحوا فى التعافي من التجاهل الذي شهدوه في طفولتهم المبكرة ، ولكن قد يكون من الأفضل كثيراً أن تمضي الأمور كما ينبغي من البداية .

قوة الإطراء

بينما يكبر الطفل ، سيكون هناك دائماً الكثير من الطرق لإظهار مشاعر الحب تجاهه . أما أكثر الطرق المعروفة فى ذلك استخدام الكلمات . نحن نشكل

شخصية الطفل عندما نقول له : " أنت جميل ؛ أنت بحق تثير جواً من المرح ؛ إننا نحب أن تكون متواجداً معنا " . إن الطفل يضع نفسه داخل القالب الذي نصنعه له .

يحتاج الطفل إلى نوعين من الحديث . الأول الإطراء **غير المشروط** ، والذى يعني أن نؤكد له أننا نحبه لذاته ليس أكثر ؛ أي أنه ليس لزاماً عليه أن يبذل جهداً كي يكسب هذا الحب ، وأنه لن يخسر هذا الحب أبداً . تصَّور كم هو شعور طيب أن تحظى بحب غير مشروط فقط لأنك موجود !

أما النوع الثاني من الحديث فهو الإطراء **المشروط** ؛ وهو يعني أن تخبره بأنك تقدر ما يقوم به من أفعال . يمكنك أن تقول له - على سبيل المثال - : " لقد أعجبتني الطريقة التي داعبت بها أختك الصغيرة عندما دق جرس الهاتف " ، أو " كم يعجبني رسمك " ، أو " أنت تغني بطريقة جميلة " .

كما أنه من الأمور الطيبة أن تخبر الطفل بالأمور التي لا تعجبك ، ولكن دون أن تنعته بالقبيح من الألفاظ . فلا بأس أن تقول لطفلك : " أنت لم تجمع ملابسك كما ينبغي ، فمازلت أرى ثمانية قمصان وسبعة عشر جورباً على الأرض " . ولكن إياك أن تقول له : " أيها الصغير الكسول الأحمق " .

أحياناً يجب أن يتعلم الآباء رؤية الإيجابيات قبل أن يشيروا إليها . إن قوة انتباهك لها تأثير هائل على أبنائك . وقد عبرت " كين ميلور " عن هذا الأمر بقولها : " إن ما تركز عليه لدى أبنائك هو ما تحصل عليه " . إن بعض الأسر

ـ على سبيل المثال ـ تركز على الأمراض ؛ لذا تجد الأبناء مرضى دائماً . وتركز أسر أخرى على الشكوى (في الوقت الذي تسعى فيه لإسعاد الجميع) ؛ وهكذا تجد الأبناء لا يكفون عن الشكوى ، أما إذا نظرت إلى السلبيات وأشرت إليها بشكل دائم (وهو ما يعمد إليه الأب بشكل خاص) ؛ فسوف تزداد هذه السلبيات ، أما إن جعلت أبناءك يلاحظون أنك قد لاحظت الأعمال الجيدة التي قاموا بها وعلقت عليها بأنها عظيمة ؛ فسوف يعمد أبناؤك في المقابل إلى تكرار هذه الأعمال العظيمة !

صفة الأسبوع

إليك تدريباً يمكن أن تجربه .

١. تخير ثلاث صفات تود أن يتحلى بها ابنك (قد تكون أي شيء مثل التعاطف مع الآخرين ، أو الصبر ، أو الرقة ، أو المثابرة ، أو التعاون ، أو الاستقلالية أو الإبداع) .

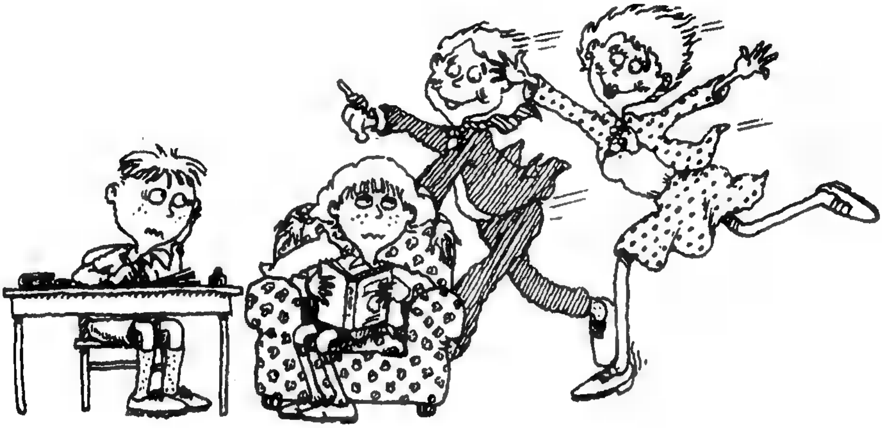
٢. تخير إحدى هذه الصفات لكي تكون هدف الأسبوع .

٣. دون كل مرة يظهر فيها ابنك هذه الصفة . علق أحياناً ، وفي أحيان أخرى لاحظها فقط . لا تصدر تعليقات سلبية بالمرة . ومع نهاية الأسبوع ثق أن هذه الصفة سوف تتنامى ، ثم انتقل إلى صفة أخرى . يمكنك أيضاً أن تدع ابنك يتخير هذه الصفة بنفسه ، وأن تلاحظا معاً مدى تحليه بها على مدى الأسبوع . أشر إليها فقط عندما يظهرها بالفعل .

الوقت

هناك مكون أساسي للحب الرقيق ألا وهو التواجد ، أو بمعنى آخر أن تملك الوقت ، إنك مهما أخبرت أبناءك بأنك تحبهم ؛ فلن يصدقوا ما تقول إن لم تكن متواجداً معهم بالقدر الكافي . إن ما يعتد به الأبناء هو الأفعال وليس الأقوال .

(حسناً يا أولاد ، لقد حان الوقت الخاص بكم !)



إن الكثير من الآباء الآن يذهبون إلى أعمالهم في السابعة والنصف صباحاً ولا يعودون إلا في السابعة والنصف ليلاً وربما بعد ذلك . وهكذا لا يبدو الأب ناجحاً في القيام بدور الأبوة ، وحتى إن نجح ، فهذا يعني أنه قد بذل جهداً يفوق طاقة البشر في عطلة نهاية الأسبوع والعطلات بشكل عام . غير أن ذلك ليس خطؤهم دائماً ؛ لأن مكان العمل لا يعتبر المكان المناسب لمتطلبات الأبوة . في العصر الحجري ؛ كان يجب على الأب عادة أن يصارع وحشاً أو نمراً كي يحمي أبناءه . أما في زمن الحاسوب ؛ فعليك أن تتصدى لمديرك في العمل من أجل أبنائك ! إنها مهمة لا تقل خطورة عن مصارعة الوحوش .

إن الأمر لا يقتصر على الآباء وحدهم ؛ فالكثير من الأمهات قد سقطن بالفعل ضحية مفهوم " الوقت الخاص " الزائف واطمئنن لها (ويؤسفنى أن أعترف بأنني قد سقطت بدوري ضحية هذا المفهوم في سنوات عملي المبكرة) . ليس باستطاعتك أن توفر وقتاً خاصاً لأبنائك " بالأمر " ، مستخدماً جدولاً زمنياً لذلك .

إن العلاقات الإنسانية من الأمور الدقيقة . فإن كان زوجك يضع الصحيفة فجأة ويغلق التلفاز في العاشرة والنصف مساءً ، ويمنحك كل مشاعره بعدما تجاهلك طول الليل ، فسوف تدركين حينئذ ما يشعر به الأبناء عندما يسعى الآباء لمنحهم " وقتاً خاصاً " .

من الضروري بالطبع أن تكون هناك أوقاتاً خاصة ومتميزة تجمعك بأبنائك . ولعل إحدى الخطوات العظيمة والسهلة لذلك أن تجلس معهم لتناول إحدى الوجبات بصفة يومية مع غلق المذياع أو التلفاز فى هذه الأثناء ، يمكن أن تكون هذه الوجبة هي العشاء أو حتى الإفطار . غير أن القليل جداً من الأسر يقومون بذلك ، على الرغم من أنها قد تكون طريقة مثالية لإعادة التواصل بين الآباء والأبناء .

إن الأبناء يستشعرون إلى حد بعيد مدى أهميتهم بناءً على ما يمثلونه بالنسبة لك ومدى استمتاعك بصحبتهم . تصور كيف ستكون من الأمور الجيدة بالنسبة لطفلك الصغير أو الرضيع عندما تشعره أنك تستمتع بصحبته أكثر من أي شيء آخر . ليس المطلوب أن يشعر الطفل الرضيع أو الصغير أنه " القائد " ، وإنما المطلوب أن يشعر أن كل احتياجاته تعنيك . إن هذه الاحتياجات سوف تتقلص كلما كبر الطفل ، غير أنها ستبقى قائمة حتى في مرحلة المراهقة .

تنمية قدرتك على الحب

ما أسرع طريقة لزيادة الحب والإيجابية في أسرتك ؟ يمكنك أن تبدأ بتعلم إحدى المهارات البسيطة التى غالباً ما يملكها كل المحبين دون أن يدركوا ؛ ألا وهي موهبة العيش في " الوقت الحاضر ".

إن الحاضر هو الوقت الذي يعيشه الأطفال ، أما المستقبل فإنه يبدو لهم بالغ البعد ، إن الأطفال يعيشون يومهم !

لقد كنتَ مثلهم في الماضي ؛ هل تذكر عندما كنتَ صغيراً ، وكان اليوم يبدو لك كأنه دهر ؟ هل تذكر عندما كانت الستة أسابيع في بداية الإجازة الصيفية تبدو لك كأنها الأبد ؟

إن الشخص البالغ الذي يستطيع أن يعيش الحاضر (على الأقل لبعض الوقت) سوف يكون تلقائياً مع أبنائه ، قد يتمتع كبار السن أحياناً بهذه الميزة ؛ لأن إيقاع حياتهم قد بدأ فى التباطؤ ، أما معظم الباقين (الذين يحتاج معظمهم إلى اكتساب هذه الصفة) ، فهم نادراً ما يعيشون اللحظة الراهنة . (وأنا

كأب شاب كنت مثالاً سيئاً لهذه الحالة . فكلما كنت أتواجد مع أبنائي ، كان عقلي يدور في مكان آخر ؛ حتى أن ابني الصغير كان يلكزني لكي يعيدني إلى الواقع .)

يبدو أن الكثير من الناس قد فقدوا القدرة على معايشة اللحظة الراهنة ، وخاصة أولئك الذين يعيشون في المدن بعيداً عن إيقاع الطبيعة . الأسوأ من ذلك أنهم يعتقدون أنهم " يضيعون وقتهم " أو أنهم " لا ينجزون " عندما تتسرب منهم بعض الأيام . غير أنك إذا أردت أن تتواصل مع أبنائك سواء بإظهار مشاعر الحب أو بتلقينهم بعض الدروس التهذيبية الفعالة ، فلابد أن تعيد نفسك إلى الحاضر . وإليك الطريقة التي سوف تساعدك على ذلك .

احمل عقلك على العودة إلى قواعده

إن العقل هو مصدر معظم المصاعب التي نواجهها في حياتنا ، ليس أي عقل وإنما فقط العقل الإنسانى ، فهو يعمد بشدة إلى الاستسلام للمخاوف والتفكير في الحقائق المجردة ـ بخلاف الكلب ، والقطة ، والببغاء الذين لا يضيعون ثانية واحدة في التفكير في مثل هذه الأشياء . (وقد علقت إحدى السيدات ذات مرة في إحدى ندواتي قائلة : " أخشى ألا يجد أبنائي عملاً في المستقبل " . فسألتها عن أعمار أبنائها ؛ فأجابتني قائلة : " ليس لدي أبناء بعد ! " لقد حضرت الندوة لكي تعد نفسها للأمومة ! فوجدت جزءاً مني يفكر قائلاً : " عظيم ! " بينما الجزء الآخر يقول : " لابد أن هذه السيدة مصابة بشيء من الهوس ! ")

إن عقولنا يمكن أن تطيح بسعادتنا لأنها تسرع بالخروج عن نطاق السيطرة مما يجعلنا نفقد التركيز على ما يجري أمام أعيننا . وهناك ثلاث طرق يندفع بها العقل هى :

١. **الانسحاب إلى الماضي :** إن استرجاع الماضي قد يكون من الأمور بالغة المتعة ، غير أن معظم الناس يعودون إلى الماضي لاسترجاع ندمهم القديم (ما فقدوه من فرص) ، وذنوبهم القديمة (ما كان ينبغى عليهم ألا يفعلوه ولكنهم فعلوه !) ، والاستياءات القديمة (ما لم يقم به الآخرون ، ولكن كان يجب عليهم أن يقوموا به) .

إن استرجاع الماضي دون تغيير أي من أحداثه أو التفكير فيه من منظور مختلف ليس إلا مضيعة للوقت . وعلى الرغم من ذلك فإنه قد يشغل نصف النشاط العقلي لكل البشر !

٢. **الاندفاع نحو المستقبل** : يمكن أن يكون المستقبل أيضاً مكاناً رائعاً كى نحلم به ؛ غير أننا لا نفكر إلا فيما قد يجلبه لنا من مخاوف وصعاب . أي أننا نفكر في المستقبل لكي نتصور " أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تقع " (عبارة رائعة ؛ أليس كذلك !) . قم بتأجير شريط فيديو بعنوان " الأبوة " ، وراقب أحد مشاهد مباريات البيسبول ، وسوف تجده يجسد مثالاً بارزاً على ذلك .

إن المشكلة فى التخوف من وقوع الأسوأ هى أن ذلك إما أن يشل حركتك ، أو يجعلك تتفاعل مع الأشياء على نحو مبالغ فيه . إنك تتجاهل النقاط الإيجابية لأنها لا تتفق مع خططك الكوارثية ، أي أنك تفقد الاستمتاع بجمال الأزهار لأنك تتصور أن الأشواك سوف تصيبك بمرض التيتانوس .

٣. التمنى لو كنت في مكان آخر (أو تفكر في أنك يجب أن تكون فى مكان آخر) . هناك الكثير من الناس يتعسون أنفسهم بتمنيهم لو أنهم كانوا قد اتخذوا القرار الآخر ـ أي قبول العمل الآخر ، أو اتباع أحد البرامج التعليمية الأخرى ، أو الزواج من شخص آخر أو فتاة أخرى ، أو العيش في مدينة أخرى ، أو عدم إنجاب هذا الطفل ـ أي أنهم يعيشون في مكان ويتمنون لو كانوا في مكان آخر ، كلنا يفعل ذلك من آن إلى آخر ، غير أن الشخص العاقل يوجه طاقته لإحداث تغيير أو التخطيط لعطلة ، أو التطلع إلى المستقبل والحرص عليه والتخطيط له بحيث يحقق أحلامه . أما البعض الآخرٍ فيكتفي بأن يغرق فى أحلامه ، لو كنت فعلت ... ؛ لأصبحت سعيداً .

إننا عندما ننشغل بالتحليق بعقولنا ، نتعس أنفسنا ، ونفقد فرص التواصل مع أبنائنا .

السعادة ـ مثل الأطفال ـ تكمن في اللحظة الراهنة

إن الكثير من أفضل أوقات العمر تحدث بشكل تلقائي . إن السعادة عادة لا تتحقق وفقاً لخطة موضوعة . (وأحياناً قد تتحقق عن طريق التخطيط ـ التخطيط لإحدى العطلات أو النزهات ، أو المناسبات العائلية ، أو التخطيط للذهاب إلى أحد المطاعم الفخمة أو السينما ـ) . غير أنه في مقابل كل سعادة مخطط لها ، هناك عشر أحداث عرضية تجلب لنا السعادة ، ولكنها لن تحدث إلا عندما تسمح لها بذلك ، وإن كنت تملك ما يكفي من الوقت للاستمتاع بها . إن السعادة كالفراشة ؛ تنتظر وقوفك كي تستقر فوق كتفك .

اللحظات السحرية

إن الحياة تمنحنا لآلئ السعادة في الأوقات التي نكوِّن فيها توقعاتنا لها . (وتسعى إعلانات البسكويت والسيارات الجديدة في التلفاز لاستغلال هذه اللحظات .)

إنه أمر يشبه الموقف التالي : أنت في أحد المتنزهات بصحبة أبنائك تحاول أن تدفع بالطائرة الورقية كي تسبح في السماء . غير أن السماء ملبدة بالسحب ، وهذا يعني أولاً أن الطائرة لن تطير . وفجأة ؛ تقفز الطائرة إلى أعلى ! إن أبناءك يعدون باتجاهك وهي تطير خلفهم . هناك أحد الصقور يحوم فوقك . وفجأة تشرق الشمس وتعكس أشعتها الذهبية خلال خصلات شعرهم . كل شيء يسير بالحركة البطيئة ؛ وها أنت تسمع نغمات الكمان فتبتسم لك زوجتك وتشعر فجأة أن اليوم هو " يوم الحظ " . إنه يوم المعجزات !

إن الأطفال يخزنون هذه اللحظات في ذاكرتهم ، وفي الأوقات الهادئة أو أثناء رحلات السيارة الطويلة ، سوف يلعب أبناؤك لعبة " هل تذكر عندما ... ؟ " . سوف يتذكرون بالتفصيل الأوقات الطيبة التي قضوها في هذا المكان وذاك ، إن مثل هذه الأوقات هي التي تبني حس الانتماء لديهم ، وتشيع في نفوسهم روح

التفاؤل والتطلع إلى المستقبل ، هل تستطيع أن تتذكر تلك اللحظات السحرية من أيام طفولتك ؟

أستطيع أن أتذكر أحد الأيام عندما ذهبت بصحبة أبي لمشاهدة إحدى مباريات كرة القدم ، وارتديت يومها معطف أبي الطويل كي أشعر بالدفء . أستطيع أن أتذكر عندما كانت أمي تحملني في الحمام طفلاً صغيراً . كانت تجلس فوق سلة الملابس قبالتي بينما كنت أتكأ على حجرها ، ربما كانت تخشى أن أسقط داخل المرحاض . مهما يكن السبب ، فقد كان ذلك شعوراً جميلاً . أذكر أنني قد جعلت من تلك اللحظات لحظات خالدة !

النهايات السعيدة - كل يوم !

اعتادت إحدى الأسر التي أعرفها - والتي لديها ابن في الخامسة وابنة في الثانية من عمرها - أن تمارس بعض الطقوس الخاصة كل ليلة قبل أن يأوي الأبناء إلى فراشهم . فبدلاً من أن يقرأ الأب أو الأم على الطفلين إحدى القصص ؛ كانا يسترجعان معهما أحداث يومهما .

ومع نهاية القصة ، يخبران أبناءهما بأفضل ما حدث في ذلك اليوم بالنسبة لهم ، ثم يسألانهما " ما أفضل ما وقع لك اليوم ؟ " وينصتان إلى ما يقوله الأبناء بمنتهى العناية ، ثم يقبلانهما قبل النوم .

إنها طريقة جميلة لإنهاء اليوم وهو نوع من البرمجة القوية للطاقة لتوجيهها نحو الإيجابيات .

الجنون يتفشى في الأسر

إن حياة الأسرة اليوم تشبه الجنون المنظم في أغلب الأوقات : يستيقظ الآباء قبل السادسة صباحاً ، ويبتلعون الطعام ، ويسرعون لتجهيز الأبناء للمدرسة ، ثم يصحبونهم إلى المدرسة التى ينتقلون بعدها إلى قسم رعاية الأطفال بعد المدرسة . فى المساء ، يلتقطون الأطفال بعد العمل ويعودون إلى المنزل ، ويطهون طعام الغداء ويتناولون الشاي ، ثم يقضون " وقتاً عائلياً سعيداً " (هكذا سريعاً سريعاً) ، ثم يقومون بالأعمال المنزلية أو المكتبية التي حملوها معهم من العمل ، ثم يسقطون في سبات عميق بعد منتصف الليل .

إن كل الأسر اليوم تمتلك بيوتاً تتطلب أن يعمل كلاً من الأب والأم على مدى ثلاثين عاماً كي يسددوا ثمنها . كما أن بعض الآباء يقضون ربع وقتهم وهم في حالة الاستيقاظ داخل سياراتهم . وقد يعمل الآباء ليلاً لتسديد نفقات التعليم الخاص للأبناء الذين يكرهون المدرسة على أية حال ، كما يعانون من الافتقار إلى الثقة بالنفس ، ومشاكل الإدمان ، لأن آباءهم لا يعودون إلى المنزل أبداً . وهكذا تنهار الزيجات من جراء الإهمال والتعب ؛ غير أن كلاً من الزوجين يلقيان باللوم على "مشاكل التواصل " مع بعضهما البعض ! يبدو أن الأسرة الاسترالية تحتضر تحت وطأة الضغوط .

" تركيز الانتباه " ـ إحدى التقنيات التي تساعد على تهدئة النفس

إن تركيز الانتباه هو إحدى الطرق البسيطة التي تحمل العقل على الاستقرار والتركيز على المكان والزمان . يمكنك أن تمارسه في أي مكان ؛ أثناء قيادة السيارة أو غسيل الصحون ، أو السير في الرواق ، وإليك الطريقة :

لم لا تجرب هذه الطريقة الآن وأنت تقرأ الكتاب ؟ ابدأ بملاحظة ما يدور داخل جسمك من أحاسيس . ما حالة عضلاتك ؟ ما حالة ما بداخلك ؟ لاحظ تلك الأحاسيس الداخلية مهما كانت بسيطة . ركِّز على الأحاسيس الداخلية في جسمك مهما كانت مشوشة ، ثم اشرع في ملاحظة كل ما تلمسه ـ ضع يدك فوق الكتاب (هل كتفك في حالة استرخاء ؟) ؛ استشعر الكرسي وهو يضغط على ظهرك ، استشعر ملابسك وهي تلامس جسدك . فقط لاحظ وكثف هذه الأحاسيس الموجودة بالفعل .

بعد فترة ؛ حول تركيزك إلى الخارج . انظر حولك ؛ استنشق واستمع لكل ما يحيط بك ، استوعب بعمق كل ما يدور حولك ، وبعبارة أدق : " عدُ إلى حواسك ".

سوف تلحظ الطبقات الثلاث المتمايزة التي تشكل الخبرة وهي : الأحاسيس داخل جسدك (هل أنت نشط أم متعب أم مسترخ ؟ ، هل أنت بحاجة لتغيير وضعك ؟) ، حدودك (ما تلمسه ، يدك فوق الكتاب ، الهواء على وجهك) ؛ والبيئة من حولك (الأصوات التي تسمعها ، والألوان التي تراها ، وما يدور حولك) .

في الوقت الذي تلحظ فيه هذه المناطق الثلاث من الوعي دون أي توقع مسبق ودون إصدار أحكام ، سوف تصبح واعياً بالكثير من المؤثرات .

سوف يتمهل عقلك .

سوف تركز على اللحظة الراهنة وجمالها وغناها .

سوف تخرج الإشارات من جسدك أكثر قوة لتخبرك بأن هناك شيئاً أنت بحاجة إلى عمله ، مثل تمديد ساقيك ، أو الذهاب إلى دورة المياه ، أو تناول الطعام وهكذا !

في بعض الأحيان قد نشعر بالإنهاك نتيجة مبالغة عقولنا في نشاطها . هنا تكون أفضل طريقة لتهدئة العقل أن تمنحه شيئاً يتعامل معه ؛ شيئاً واقعياً حاضراً . فإن كنت تقود سيارتك ؛ استشعر الإطارات وهي تدور ، إن كنت تدير

غسالة الأطباق ؛ استشعر الأطباق وهي تُغسل ، إن كنت تجلس مع ابنك ؛ استشعر دفء جسده وملمسه مقارنة بجسدك .

على عكس الاسترخاء ؛ يمكن أن تتم عملية تركيز الانتباه في أي مكان خلال ثوان ، وهو يتطلب الممارسة ويقظة العقل ، ولكنه أمر طبيعي تماماً مثل التنفس ، طبقٍ هذه الطريقة وسوف يكون بوسعك أن تعتمد عليها تماماً في تحسين حالتك العقلية . إن الطفل الصغير عادة ما يكون لديه تلك القدرة على تركيز الانتباه بشكل تلقائي . إن الشخص الذي يتسم بالواقعية يركز انتباهه بشكل تلقائي ، ويمكنك أن تكون مثله فقط عن طريق الاقتراب منه ومحاكاته . وبما أن تكتسب القدرة على تركيز انتباهك شيئاً فشيئاً ؛ سوف تفقد رغبتك في أن تكون أي شيء آخر غير ما أنت عليه . سوف تستطيع أن تنتبه لنفسك عندما تسير بسرعة شديدة أو مبالغ فيها ، أو عندما تكون متوتراً ، أو محبطاً ، أو حبيس أفكارك . حينئذ ستكون قادراً على أن تستعيد نفسك بطريقة سلسة لتستمتع بمباهج الوقت والمكان الآنيين .

وقت للنفس ـ هو ما يحتاجه كل أب وأم

لا يمكن أن تمنح الحب دون أن تضع يدك على مكنونات نفسك ، وهو ما لا يمكن تحقيقه إلا عندما تمنح نفسك وقتاً ، يجب أن تقتطع من كل يوم وقتاً لنفسك فقط .

بعض الناس يستيقظون مبكراً ، أو يبقون ساهرين حتى وقت متأخر من الليل بينما يخلد الجميع إلى النوم لكي يحصلوا على هذا الوقت . والبعض الآخر قد يعقد اتفاقاً مع شريك حياته بأن يوفر كل منهما للآخر هذا الوقت .

إن الوقت الذي يستقطعه الشخص لنفسه أكثر أهمية حتى من الوقت الذي يخصصه الزوجان لبعضهما البعض ؛ لأنه لن يكون بوسعك أن تتواصل مع شريكك ما لم تستشعر ما يدور بداخلك . وبما أن تستشعر السعادة داخلك ، سوف تشعر وكأنك قريب من الطرف الآخر ؛ غير أنك لن تحظى بهذا الشعور عادة ما لم تحقق هذا الشرط .

إن الوقت الذي يخصصه الإنسان لنفسه لا يعني الوقت الذي ينجز فيه الأعمال المنزلية ـ غير أن هذا لا يمنع أن الأعمال المنزلية الكبرى قد تكون ممتعة عندما يبقى الأبناء بمنأى عنك ـ وإنما يعني قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء . أما مشاهدة التلفاز فإنها ليست بالفكرة الجيدة ؛ لأنك تفقد نفسك بدلاً من أن تعثر عليها أمامه . كما تعتبر كتابة الخطابات أو المذكرات من الأمور التي تفي بهذا الغرض على خير وجه .

شجرة الحياة (الأسرة)

إن الأسرة تنمو كما تنمو الشجرة ، حيث تمثل طفولتك ، والكيفية التي اعتنيت بها بنفسك الجذور . أما زواجك ، وشريك حياتك ، والتزامك تجاه أبنائك فذلك الجذع . وأفعالك القائمة على اختياراتك على أساس يومي فهي الفروع ، أما الأبناء فهم زهورها وثمارها .

إننا نحيا حياة طبيعية قدر الإمكان ؛ نتناول الطعام النظيف قدر الإمكان ، ونعمل على خلق عالم وبيئة أفضل وأكثر أمناً .

إننا نزرع صداقات جيدة . إن العلاقات التي تربطنا بالأجداد والجيران ، وأبناء العمومة والصداقات الخاصة ، تعتبر بمثابة شبكة داعمة يمكنني الاعتماد عليها .

إننا نرقص ونعزف الموسيقى ونغني .

إنني أحمي أبنائي من التعرض للأشخاص الخطرين ، والإعلام الرخيص أو العنيف .

أنا حازم في كل ما يخص سلوك أبنائي ، وخاصة ما يتعلق باحترامهم لحقوق ومشاعر بعضهم البعض .

إنني أحتضن أبنائي وأضحك وألعب معهم كثيراً .

إنني اتخذ خطوات للسيطرة على حجم أعمالى حتى لا تطغى على حقوق أسرتي وحياتي .

إننى أحافظ على زواجي وأخصص وقتاً للتقرب أكثر من شريك حياتى ، إننى أفعل ذلك من أجل نفسي وزوجي وأبنائي .

أنا أحب أبنائى بحق ، وأستمتع بقضاء الوقت معهم ، أشعر معهم فى أغلب الأوقات أنني في أحسن حال .

أفضل وجودى فقيراً بين أبنائي ، على جمع كثير من المال ولا أجد وقتاً كي أقضيه معهم .

إننى أعتنى بنفسى وأجد الوقت فقط كى أكون ذاتى .

أو لقد قضيت طفولة عصيبة ؛ لذا أعي مدى أهمية " تغذية الجذور " . سوف يساعدني ذلك على عمل أشياء جيدة والحصول على أشياء جيدة والاعتناء بنفسى على نحو جيد .

كان الناس يحسنون معاملتي فى الصغر وأنا أستمتع اليوم بمعاملة الأطفال بنفس هذه الطريقة .

كما أن الصلاة والتأمل يعتبران من الأمور الجيدة إن كانت لديك أبعاد روحية في حياتك ، وكذلك القراءة . كما يمكنك أن تستلقي في حوض المياه وأنت تتناول بعض الكرز وتقرأ إحدى المجلات ، أو تتوجه إلى الغابة أو الحديقة ، أو تتنزه بصحبة الكلب . كل إنسان له طريقته المفضلة في قضاء وقته الخاص ، أما ما يعنينا فهو أن تطبق هذه النصيحة وتفسح لها مجالاً في جدول أعمالك بشكل دائم .

دع الأطفال ليكونوا أطفالاً

ذات مرة ومنذ زمن بعيد ؛ كنت أعمل في إحدى المدارس الثانوية مع الأطفال المتسربين . وفي أحد الأيام وأثناء فترة الاستراحة ، كانت هناك مجموعة من الأطفال في الثانية عشرة من عمرهم مختبئين خلف كومة من الأثاث الخرب ، حيث استطعت أن أسمع ضحكاتهم وأصوات عبثهم المنبعثة من أعماق هذا الركام . وهنا ساورني الشك في أنهم ربما يرتكبون بعض " الأفعال الشائنة " ، فتقدمت ببطء لأتحقق من الأمر . غير أنني شعرت بالحرج عندما وجدتهم يتقاسمون الطعام والشراب داخل حجيرة صغيرة ! وقد دعوني لأشاركهم الطعام ، ولكنني أجبت دعوتهم بابتسامة وعدت أدراجي ـ وأنا أشعر بالخجل من نفسي ـ إلى العالم الصاخب ، لقد نسيت أنهم مجرد أطفال بحاجة إلى اللعب .

ربما كان من أخطر وأفدح الأضرار التي ألحقناها بأبنائنا في العشرين سنة الأخيرة أننا سلبناهم طفولتهم ، وقد حدث ذلك من خلال عدة طرق :

١. **القصف الإعلامي** : يعتبر الفزع ، والخوف ، والألم ، هي العناصر التي تعج بها نشرات الأخبار يومياً ، وكذلك مختلف وسائل الترفيه . إن التلفاز لا يملك إلا شاشة صغيرة ؛ ولذا يجب أن يثير صدمة كبيرة حتى يجذب انتباهنا . إن الإعلام يبث إلى صغار الأطفال نفس الرسالة التي يبثها لمن بلغ الستين من عمره . نحن نثقل أبناءنا بالسلبية التي لا صلة لها بحياتهم ، والتي ليس لهم القدرة على التعامل معها .

٢. **حياة مليئة بالبرامج :** تقضي الكثير من الأسر - التي أعرفها - أمسياتها وعطلات نهايات الأسبوع في دائرة من الأنشطة الخاصة بالأطفال ، مثل : الرياضة ، والموسيقى ، والثقافة ، ومشروعات التعليم الخاصة . فإذا ما أضفنا كل هذا العمل " الإضافي " إلى ضغوط الواجبات المدرسية ، فلن يبقى للطفل إلا القليل جداً من الوقت يستمتع فيه بطفولته . إن جيل اليوم أكثر الأجيال انهماكاً في العمل والالتزامات الأخرى على الإطلاق . قد يكون الحل متمثلاً في قاعدة بسيطة هي : طفل واحد - نشاط واحد .

٣. **المنافسة والاضطراب العصبي المرضي :** الذى يرجع في جزء منه إلى النقطة الثانية ، وهو ذلك الشعور الذي سرعان ما ينتقل إلى الطفل بأن الحياة بائسة ؛ ولذلك تعمل المدرسة - من منطلق القلق والحرص - على رفع مستوى الأداء منذ مرحلة الحضانة ، وبدلاً من اللهو واللعب ، ينضم الأطفال إلى مختلف ألوان الرياضة المنظمة القائمة على التنافس ، والتي تكون عادة مرتفعة التكاليف ، حيث يقوم طفل الرابعة بمقارنة نتائجه بنتائج غيره مما قد يدفعه إلى القلق بشأن مستوى أدائه ، ويتضرع إلى الله أن ينضم إلى الفريق ، إنه ضرب من الجنون .

٤. **شعور الآباء بالإنهاك من العمل :** بما أننا منهمكون في توفير كل هذه الاحتياجات ، إذن فلن يبقى لدينا إلا القليل من الوقت والطاقة للتواصل مع أبنائنا ، وهكذا نشعر بالعصبية والحدة ، وينحصر حديثنا مع الأبناء في أضيق الحدود ، ثم يدفعنا الشعور بالذنب إلى توفير المزيد من الأشياء للأبناء ، ومن ثم نعمل بمزيد من الكد كي نسدد نفقات هذه الأشياء .

٥. **عالم غير آمن :** في الوقت الذي كان فيه أطفال الخمسينيات يجوبون أنحاء استراليا وضواحيها وغاباتها حتى أنهم لا يكادون يُروا من ساعة الإفطار حتى العشاء ، فإننا الآن لابد وأن نحمي أبناءنا بشكل كبير - من مخاطر الطريق ، والغرباء ، والجريمة .

إننا بحاجة لبعث الحياة من جديد في الطفولة ، نحن بحاجة إلى بناء محمية للطفولة ، يجب أن نحافظ على ذلك الجزء المتهور الطبيعي والنادر لدى أبنائنا . إنها مهمة شاقة ؛ فلابد أن نقتلع ونزيل كل الضغوط ووسائل الغزو غير الضرورية ، يجب أن " نزيل التلوث " من حياة أبنائنا .

- وفر الكثير من الوقت والمساحة والأدوات لممارسة الألعاب البسيطة ، إن الألعاب المصنوعة من البلاستيك رخيصة ؛ بينما يعتبر الطين والورق والماء والفخار أفضل الألعاب ، فهي تطلق يد الطفل بحرية تامة لكي ينجز كل ما يحلو له أو يتخيله .
- أوجد نوعاً من الملل الصحى : لقد اعتاد الأطفال أن يشغلوا أو يسلوا أنفسهم باللهو على الحاسوب أو الفيديو ، أو ممارسة الأنشطة التعليمية المجدولة ؛ لذا فسوف يتطلب الأمر القليل من الوقت لكي يتحول الطفل إلى الألعاب التي يخلقها بنفسه ، قد تكون بحاجة لأن تقاوم عبارة " إننى أشعر بالسأم " لفترة من الوقت إلى أن يشرع الطفل في المبادرة بصنع بعض الألعاب بنفسه .
- اللعب مفيد في حد ذاته : فقد بدأ علماء النفس يكتشفون أن اللعب هو الطريقة التي تجعل الطفل يدرك العالم من حوله ، ويتخلص من قلقه ، ويتخطى مخاوفه ، ويتعلم التواصل مع الآخرين . إن اللعب هو مصدر كل الإبداع والاكتشاف . إن أعظم الموسيقيين ، والعلماء ، والمحبين ، والفنانين ، وحتى رؤساء العمل هؤلاء هم الذين احتفظوا بقدرتهم على اللعب بأفكارهم وأعمالهم .
- يمكنك أن تلعب أيضاً ، فالكبار كثيراً ما يجدون راحتهم ـ عند مواجهة الأزمات أو المراحل الانتقالية ـ في العمل الإبداعي ، أو الموسيقى ، أو الأماكن الطبيعية ، أو الحركة ، أو الخروج .
- كف عن مشاهدة النشرة الإخبارية المسائية ، لا تدع التلفاز مفتوحاً في المنزل ، فقط تخيَّر بعض البرامج وأدر التلفاز لمشاهدتها ثم أغلقه ثانية . اسمح لأبنائك بمشاهدة التلفاز لمدة ساعة واحدة فقط يومياً ، واطلب منهم أن ينتقوا مادة المشاهدة .
- قيِّم حياتك وعاداتك الحياتية بالكامل . هل تحب بالفعل المكان الذي تعيش فيه ، والطريقة التي تعيش بها ، والعمل الذي تقوم به ؟ هل هناك بدائل يمكنها أن تجعل حياتك أكثر سعادة وبساطة مع احتفاظها بالإثارة والثراء ؟ ربما نكون جميعاً نحياً في ظل عالم فى حاجة إلى " التمهل " ، وسوف يمنحك الأطفال مبرراً جيداً لذلك .

أحياناً قد يحيل مولد طفل جديد إيقاع حياتنا إلى إيقاع محموم ، فنسعى للتجديد والعمل الإضافي لنوفر نفقات المدرسة ، ونحاول أن نوفر للطفل كل ما نعتقد أنه بحاجة إليه ، فى الوقت الذى يكون تواجدنا معه هو كل ما يحتاجه الطفل بحق فى هذه المرحلة .

إن عملي مع الأسر البائسة يمنحني المزيد من الإصرار على ألا أضيع حياتي في الانشغال الزائد . أحياناً يموت الطفل وحينئذ سوف تشعر بغاية الأسى ؛ لأنك فقدت الحاضر بالكامل فى سبيل التخطيط للمستقبل .

إن أفضل ما يمكنك عمله من أجل أبنائك هو الاستمتاع بوجودهم .

اكتشاف غير عادى ـ

فيتامينات جديدة يحتاجها الأطفال

كلنا يعرف قائمة الفيتامينات من فيتامين (أ) حتى فيتامين (ك) والتى تحتاجها أجسامنا كي تزدهر وتنمو . ولكن هناك شائعة تقول إن العلماء قد اكتشفوا مؤخراً بعض الفيتامينات التى تضاهي فى أهميتها هذه الفيتامينات الأساسية ، حيث يشير اسم الفيتامين إلى أول حرف من المادة التى تحويه . وإليك القائمة :

فيتامين م ١ : فيتامين الموسيقى التي يستمع إليها الآباء بالفعل . ويمكن إضافتها إلى النظام الغذائي الخاص بالأسرة على الفور ، أدر موسيقى جميلة وارقص مع أبنائك في غرفة المعيشة وداوم على هذه العادة . احمل طفلك إن كان صغيراً وارقص وأنت تحمله ، مارس الغناء في السيارة واجمع الشرائط المفضلة ، اقتن بعض الأدوات البسيطة في المنزل . أما إن كنت تصطحب أبناءك إلى دروس الموسيقى ؛ فاحرص أن يكون الدرس ممتعاً أو على الأقل يمنحهم بعض المرح .

احذر من إدارة التلفاز والمذياع بصورة دائمة ؛ لأن الضوضاء الذي تصدرها تلك الأجهزة تعلم الأبناء عدم الإنصات .

فيتامين ش : فيتامين الشعر . لقن أبناءك الصغار بعض الأغاني والإيقاعات ، أما الأبناء الأكبر سناً ؛ فيمكن أن يحفظوا عن ظهر قلب بعض المقطوعات ، أو يلقون الأشعار القصيرة أثناء التجمعات العائلية ، استمع إلى القصص والشعر المسجل على شرائط لتستمتع بصوت الراوي . وهناك بعض التسجيلات لها مفعول سحرى على الأطفال الأكبر سناً .

فيتامين ط : فيتامين الطبيعة . امنح أبناءك فرصة الاستمتاع بالبيئة الطبيعة البعيدة عن البشر . بالنسبة للطفل الصغير ؛ قد تفي الحدائق الخلفية للمنزل بهذا الغرض ، حيث يكون بوسعه أن يراقب الحشرات ، والزواحف ، والعصافير وهي تطير

بين الأشجار والنباتات ، اصطحب الأطفال الأكبر سناً إلى المعسكرات الخارجية ، وهذا النوع من الفيتامينات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بفيتامين " ر " الخاص بالروحانية والذي قد نجده أحياناً متوفراً في دور العبادة .

احترس من ألعاب الحاسوب والعيش داخل المدن والإسراف في الذهاب إلى المتنزهات باهظة الثمن ، وإلا سيعتقد الطفل أن المتعة ما هي إلا سلعة يمكن أن تُشترى .

فيتامين م ٢ : فيتامين المتعة ، وهو متوفر في أى مكان ، وينتقل من الأطفال إلى الكبار والعكس صحيح ، إنها أكثر الفيتامينات شيوعاً في الكون ، غير أنها لا تتوافر عادة في مكان العمل ، ولكن يمكن تهريبها إلى هناك .

فيتامين أ ـ فيتامين الأمل . إنه يتكون بصورة طبيعية ، غير أنك يجب أن تحرص على عدم تسربه عند التعرض للمواد السامة . تجنب مشاهدة الأخبار أو رؤية العالم من خلال الصحف ، لا تقحم الأبناء في تلك الأحداث المظلمة ، وخاصة المراهقين منهم . شارك في أحد النشاطات الفاعلة مثل " حركة السلام الأخضر " (جمعيات حماية البيئة) أو جمعية " ويلدرينس " ، أو برامج التوعية التي تساعد المغتربين في الخارج والتي تصدر نشرات إيجابية للغاية ، لقد أظهر البحث أن الطفل عندما يحظى بأبوين يمارسان ولو القليل من مثل هذا النوع من الأنشطة ، يستمتع بعقل أكثر صحة ، ونظرة أكثر إيجابية للعالم والمستقبل ، ومن ثم يصبح أكثر فاعلية تجاهه .

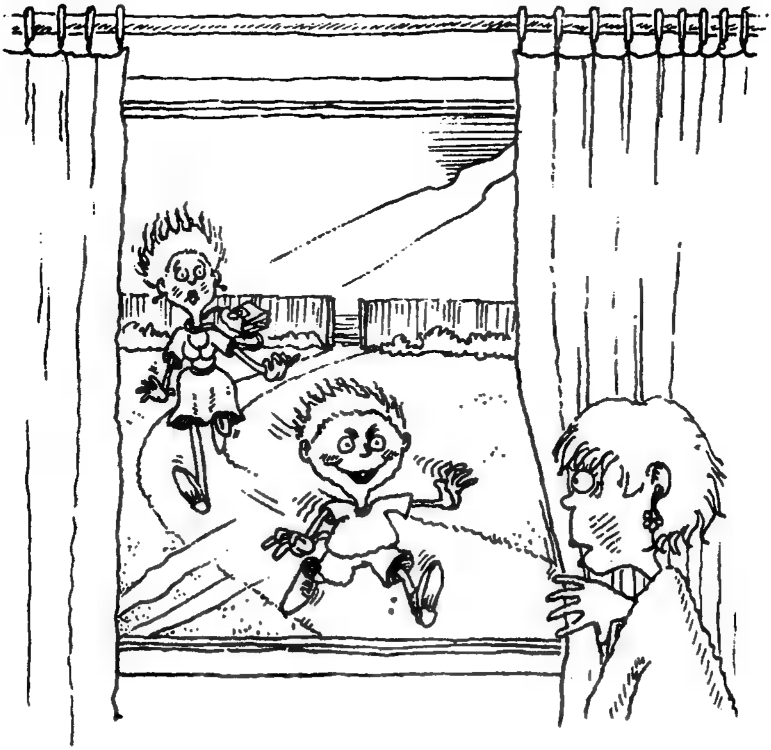
٣

الحب الحازم

سر السلوك الجيد عند الأطفال

من أبرز سمات هذا العصر إعادة استخدام كلمةِ تهذيب من جديد ، ونحن ـ أبناء الستينيات ـ ننظر إلى هذا الأمر باعتباره نقطة تحول مذهلة . فعلى مدى عشرين عاماً ، كان المكان الوحيد الذي يمكن أن نشاهد فيه هذه الكلمة هو إعلان " معهد السيدة لاش لفنون السيطرة " (أياً كان ما يدرس هناك) .

غير أنه من المؤكد أنك اليوم عندما تتصفح مجلات الأسرة ، أو الكتب المتخصصة في هذا المجال ، سوف تطالعك هذه الكلمة كثيراً لأنها عادت من جديد إلى جدول الأعمال ؛ وعما قريب سوف تضم البيوت الحديثة بين غرفها غرفة يطلق عليها اسم " ملتجأ الآباء " . إذن فقد آن أوان العمل . دعنا نصلح البيت !



التهذيب ... لماذا ؟

يا إلهي ! لقد رأيتهم لتوي في الممر الأمامي للمنزل . إنها صديقتك المقربة وابنها ، ذلك الطفل المدمر الذي يسقط المربي فوق الأريكة ، ويكتب على الستائر ، ويخيف الحيوانات الأليفة . هل ستفتحين لها الباب ؟ أم آن وقت الاختباء منها ؟

إن التهذيب من الأشياء المثيرة للمرح ، فأنت لا تلاحظه بوضوح إلا عندما يغيب . كلنا يعرف شخصاً على الأقل لديه ابناً خارج نطاق السيطرة في الوقت الذي قد يكون لدى معظمنا بالفعل طفلاً خارج نطاق السيطرة ! قد يتحول الحصول على العون إلى مشكلة في بعض الأحيان بالنسبة لكل أب تقريباً ، فمعظم الأسر الاسترالية اليوم تشعر بالتخبط حيال مفهوم التهذيب .

غير أن هناك عدد صغير من الأسر - في المقابل - يبدو أنها قد وجدت طريقها . ما السر ؟ إن مثل هؤلاء الآباء ينادون أبنائهم الصغار " تعال هنا الآن " فيلبي الطفل نداء أبويه فى الحال ! تزورهم في المنزل فيعتريك الذهول . حيث

تجد طفل العاشرة يعد الشاي للأسرة ، ويتصل الابـن المراهـق علـى الهـاتف كـي يخبرهم بأنه سيعود إلى المنزل مبكراً . إن هؤلاء الأطفال لا يشعرون بالخوف ، بل هم سعداء مفعمون بالتفاؤل والاسترخاء . كيف نجح مثـل هـؤلاء الآبـاء في تحقيـق ذلك ؟

كلنا يتوق إلى أبناء مهذبين لسبب واحد بسيط وهو أن هذا من شأنه أن يجعـل الحياة أكثر يسراً . إن الاستسلام للأطفال لا يجعل الحياة أكـثر سهولة ، فـالأب الذي يخشى أن يضع حدوداً يجد حالة أبنائه تزداد سوءاً يوماً بعد يوم ، فبـدون قواعد واضحة ؛ قد تقضي يومك كله في نزاع مـع ابنـك دون أن يشـعر أي منكمـا أنه في حالة طيبة في نهاية المطاف ، غـير أنـك إذا كنـت تملـك أسـلوباً تهـذيبياً ناجحاً ، فسوف تستطيع حـل المشـكلات علـى الفـور ، كمـا أنـك سـوف تشـعر بالسعادة .

غير أن الأمر يتخطى هذا المفهوم ؛ فنحن لا نحقق التهذيب من أجل سلامتنا فقط ؛ أي أن الأمر لا يقتصر على وضع " قوانين ونظم ". إن الأبنـاء هـم السـبب في الحياة المضطربة ؛ لذا فإن الهدف الحقيقي من وراء التهذيب هو تعليم أبنائك كيفية التفاعل مع العالم من حولهم بسعادة وسهولة .

بدون بعض الحزم من جانب الآباء ، لا يستطيع الطفل تنمية قدرته الداخليـة على السيطرة على نفسه ، ويظل يتصرف كأنه طفل في الثانية من عمـره ، حتـى عندما يبلغ الخامسة ، أو الخامسة عشرة ، أو الخامسة والعشرين . فبـدون ذلـك الانضباط الداخلي ، سوف تتحول حياة الطفل إلى فوضى ، إن الأب والأم اللـذين يسمحان لأبنائهما أن يتصرفوا كما يحلو لهم ؛ إنما يجعلانهـم عـاجزين في واقـع الأمر عن العيش في العالم الحقيقي .

وقد ينتهي بهم المطاف إلى الشعور بالتعاسة والإخفاق فى : العمل ، أو الزواج ، ويعانون من مشاعر الوحدة والغضب ، بل قد يودعون السجون ، أما الطفل الذي تعلم من أبويه كيف يهذب نفسه ؛ فسوف يعرف كيف يتفاوض مع العالم ، ويبقى بمنأى عن المشكلات ويصبح حراً بالفعل .

إن التهذيب يعني أن تتواءم مع نفسك ومع غيرك . ليس هناك ـ بعد الحب ـ ما هو أهم من التهذيب كي تمنحهم إياه ، ولكن ليس ذلك النوع من التهذيب الذي اعتدنا أن توحي به هذه الكلمة .

إن الوسيلة التى تستطيع بها تحقيق هذا التهذيب الذي نوصي به هى ما يسمى بـ " الحب الحازم " ؛ أي أنه ينبع من حب الآباء لأبنائهم . إن الأب الذي يطبق مفهوم الحب الحازم يقول لابنه : " أنا أحبك ، ولذلك سوف أمنعك من التصرف على هذا النحو " . إن مثل هؤلاء الآباء يجمعون بين الحب والحزم معاً أي أن الأب لا يضرب أو يؤذي المشاعر ، أو يلوم ؛ ولكنه مع ذلك يبقى حازماً .

" قف وفكر " و " تعامل "

قد يكون السؤال الذي توارد إلى ذهنك الآن هو : " ما تلك الطريقة السحرية التى بها يتحقق التعاون ؟ " وهذا هو الوقت المناسب لتقديم الشرح . يقوم الحب الحازم على تقنيتين الأولى " قف وفكر " ، والثانية " التعامل ". إن هذه هي الطريقة التي يجب أن تطبق منذ الطفولة المبكرة فصاعداً ، ولكن مع إجراء بعض التعديلات التي تناسب نمو الطفل في كل مرحلة ، مما يعني أنها قابلة للتطبيق فى سن المراهقة وسن النضج . بل إن القدرة على " الوقوف والتفكير " و " التعامل " سوف تتحول بالفعل إلى أحد المصادر الداخلية الأساسية التى يعتمد عليها طفلك على مدار حياته الناضجة ، حيث تساعده على النضج ، والتفكير ، والحكمة في التعامل مع كل أمور الحياة .

دعنا نكتشف كيف يمكن تحقيق ذلك .

" لوسي " تنجح في التواؤم

تعبث " لوسى " التي يبلغ عمرها عشرين شهراً بأسلاك المسجل الخلفية . إنها لا تفعل ذلك في هدوء أو خلسة بل على مرأى كامل من أمها وأبيها المنهمكين في حديث ما . تراها أمها فتناديها قائلة : "لوسي ، ارفعي يديك عن نهايات الأسلاك وتعالي هنا والعبي بألعابك".

ولكن " لوسي " لا تلقى بالاً إلى أمها . تقف الأم وتتجه نحو ابنتها وتقول : "لوسي ، ارفعي يديك عن نهايات الأسلاك وتعالي هنا " . فتنظر " لوسي " إلى أعلى ولسان حالها يقول - وهي تنظر إلى أمها - : " وما الذي يمكنك فعله حيال هذا الأمر ؟ " فتحاول أمها للمرة الثالثة وتقول : " ابتعدي عن نهايات الأسلاك ! " فتعود " لوسي " أدراجها لكي تعيد الأسلاك وهي تهمس خلسة : " كلا ، كلا ، كلا ! "

لم تكن " لوسي " - حتى هذه اللحظة - قد فعلت أي فعلة صبيانية سخيفة . كان بوسع أمها أن تلهيها أو تتفاوض معها لمواجهة أية مشكلة ، غير أن هذا اليوم كان أول اختبار

للتهذيب بالنسبة لها . إنها تدفع أبويها للتشاجر معها لأنها تريد ذلك .

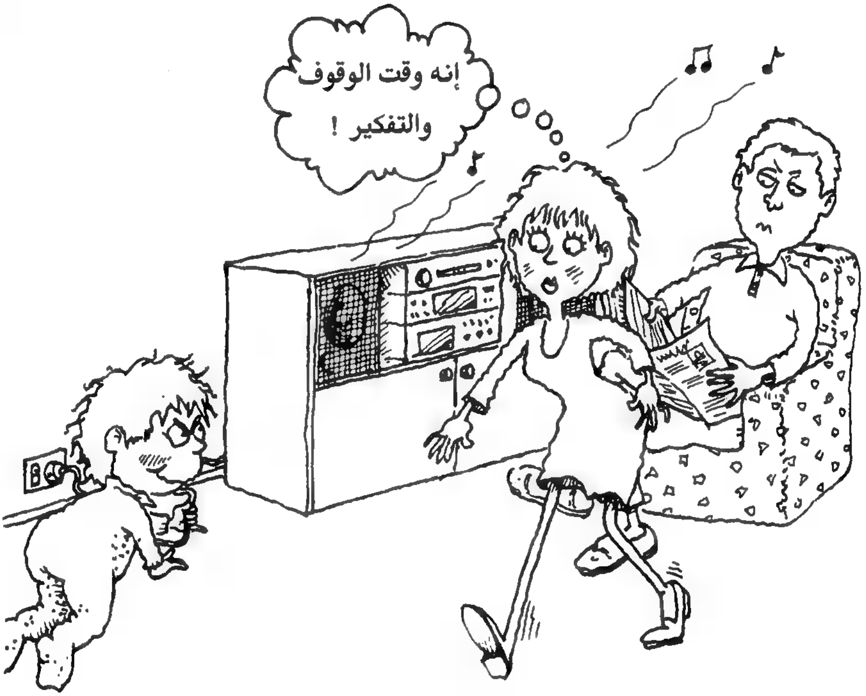
وحان وقت العمل . تتحرك الأم نحو " لوسي " بسرعة وتحملها من خصرها من خلف يديها ، ثم ترفعها وتضعها في الجانب المقابل من الغرفة (يجب أن تحتوى كل غرفة معيشة على مكان خالٍ) . ولكن هذا السلوك لا يلقي ترحاباً من قبل الفتاة ؛ فتصرخ وتصيح ، وتضرب ، وتطيح ، شأن جميع الأطفال الصغار (مما يدفع أمها إلى الإمساك بها من الخلف !) . تواصل الأم إحكام قبضتها على ابنتها ولكن بطريقة آمنة وتقول لها : " عندما تكونين على استعداد لأن تهدأي ؛ يمكنك الخروج ".

تقوم " لوسي " بالكثير من " الحركات " التي قد تكون مألوفة بالنسبة لك مثل : البصق ، والعض ، ومحاولة تقيؤ العشاء ، بينما قد يسعى غيرها من الأطفال لكتم أنفاسه أو الشتم وهكذا ، إن الفتاة لم تخضع ولم تشعر بالخوف ، وإنما اعتراها الغضب ، فكيف يجرؤ أي شخص على التصدي لها ؟ ! تنظر " لوسى " إلى والدها الذي ظل واقفاً في الخلف وأخذت تقول : " أبي ؛ ساعدني ! " ، فيأتي والدها ويساعد الأم في الإمساك بها ، ويكرر نفس ما كانت الأم تقوله بصوت هادئ ونبرة واثقة : " يجب أن تبقى بعيدة عن أسلاك المسجل يا " لوسي " . وبعد مرور ما بدا لهم أنه يقرب من عشر دقائق ـ غير أنه لم يتعدى في واقع الأمر سوى دقيقة واحدة ـ توقفت " لوسي " عن المقاومة وهدأت .

كانت أمها طوال الوقت تكرر عليها في صوت ناعم : " عندما تكونين على استعداد لأن تهدأي ، سوف أسمح لك بالخروج " . أما الآن فهي تسأل " لوسي " بشكل مباشر : " والآن هل ستبقين بعيدة عن نهايات أسلاك المسجل ؟ " . " نعم ! "

عند هذا الحد يتراجع الأبوان إلى الخلف ، ثم يقولان : " أنت فتاة جيدة " ، ويراقبان ما ستفعله . تنظر " لوسي " إلى نهايات الأسلاك ثم تنظر إلى أبويها ، ثم تنظر إلى ألعابها على الجانب الآخر من الغرفة وتتجه إليها مباشرة . يتنفس أبواها الصعداء ويجلسان من جديد . سوف تسعى " لوسي " من جديد على مدار الأسابيع التالية العبث في أسلاك المسجل ؛ غير أنها ستتوقف على الفور عندما يطلب منها أبواها ذلك .

سوف تبقى " لوسى " ـ للعديد من الأسباب ـ متأرجحة داخل وخارج " المكان المخصص للتفكير " عدة مرات قبل أن تبلغ الخامسة . وبمجرد أن تبلغ عامين ونصف ، سوف تذهب إلى المكان المخصص للتفكير عندما يطلب منها ذلك ، وسوف تقف وتفكر فيما يجب أن تتعلمه . ومع بلوغ الخامسة ؛ ستكون قد تعلمت أن تفكر وتقيِّم أفعالها وتراعي شعور الآخرين مما سيجعلها سعيدة وتلقائية وسهلة المراس .



بدون إيذاء ، أو لوم ، أو خوف

كان حمل الصغيرة " لوسي " على " الوقوف والتفكير " مفاجأة بالنسبة لها غير أن كرامتها فقط هي التي مُست ولبضع دقائق ليس أكثر .

أما بالنسبة لصغار الأطفال ؛ فقد يتطلب الأمر أحياناً التدخل البدني ، ولكن بشكل آمن دائماً بعيداً كل البعد عن الترهيب . عندما تحمل طفلك الذي شرع في الصياح خارج المتجر لأنه يود البقاء هناك ، أو عندما تمنعه من سكب الشراب في أذن الكلب النائم ، أو تمنعه من العراك داخل أرض الملعب ؛ يجب أن يكون تدخلك هذا بدنياً لكي نعلم الطفل " أن هذا التصرف غير مقبول " . يجب أن نسعى للجمع بين الفعل والقول مع صغار الأطفال . تحرك بهدوء دون أن تؤذيه (حتى عندما تكون غاضباً) ، بل إنه من الأفضل دائماً أن تتصرف في مرحلة مبكرة قبل أن تفقد السيطرة على أعصابك ، أما إن كنت تشعر أنك في حالة ثورة ؛ تجاهل خطوة التعامل واكتف بوضع الطفل في غرفته إلى أن يهدأ .

عما قريب ستصبح قادراً على أن تخبر ابنك ببساطة أن يتوجه إلى بقعة بعينها داخل الغرفة وأن " يقف ويفكر " . سوف يستجيب ابنك لأنه يعلم أن ليس أمامه خيار ، ولأنه يعلم أيضاً أن الأمر بسيط ولن يستغرق طويلاً ، وأنه ليس نوعاً من أنواع العقاب ، بل مجرد طريقة لمعالجة المشاكل . إن أهم ما في الأمر أن يتوصل الطفل إلى حل مقبول .

هل هو سوء سلوك أم مجرد طاقة ؟

ما عليك إلا أن تنظر إلى جسم الإنسان حتى تدرك أنه قد خلق من أجل الحركة .

في أحد الكتب الجميلة والذي يسمى " خطوط الأغاني " ؛ ذكر " بروس شاتوين " أن الرجال والنساء الذين يعيشون في الغابة في صحراء " كالاهاري " يحملون أبناءهم مسافة ٤٠٠٠ كم في المتوسط قبل أن يستطيع الطفل أن يمشي بمفرده .

لقد صممت أبداننا لكي تقطع الكثير من الكيلومترات يومياً ، وهو ما يفسر شعور الكبار والأطفال بالخمول والملل عندما يبقون بلا حراك . أما الأسوأ ؛ فهو أن ألعاب الحاسوب ، أو مشاهدة برامج التلفاز المثيرة سوف تصيب الأطفال بالارتعاش لأنها تدفع

الجسم إلى إفراز هرمون الأدرينالين دون أن يجد الجسم مجالاً لإفراغه . يجب أن يخرج الأبناء ويمارسوا تمرينات بدنية شاملة على أساس يومي .

ترى إحدى الباحثات في مجال علم النفس وتدعى " كيري آن براون " أن الكثير من المهارات التي تظهر في وقت لاحق مثل القراءة ، والكتابة ، والهيئة التي يتمتع بها الشخص ، والتوافق بصفة عامة تعتمد على مقدار ما مارسه هذا الشخص من ركض وتسابق وإمساك وبذل لكميات كبيرة من الطاقة في سنوات الدراسة المبكرة . إن مثل هذه الأنشطة المبكرة هي التي تنظم العقل ، وتبني العضلات للمساعدة في نمو الحركات الأصغر مثل الإمساك بالقلم في وقت لاحق . حتى حمل الأطفال في حاملات الظهر وما شابه له تأثير كبير ، وهو ما ينطبق أيضاً على كل الألعاب العنيفة التي يمارسها الأب مع أبنائه الصغار فوق أرضية غرفة الجلوس .

كذلك فإن المنطاط (وهو قماش مشدود على جسم معدني يستخدم للقفز عليه كأحد أنواع الرياضات) يعد استثماراً جيداً للطاقة ، وكذلك أية أداة من الأدوات الخاصة بالتسلق ، أو الأرجحة ، شريطة أن تكون آمنة ومصممة بعناية . إن الأدوات التي تحمل هذه المواصفات تساوي وزنها ذهباً .

المتنزهات أيضاً تعتبر من المزايا الكبرى . يجب أن تتصل بالمجلس المحلي كي يوفر الكثير من مناطق اللعب في أماكن دافئة ومحمية مزودة بمظلات تقي من أشعة الشمس ومقاعد خاصة للكبار ، يجب أن تكون هذه المتنزهات قريبة من المنزل ، وألا تكون في أماكن غير آمنة تشعر فيها الأمهات الشابات أنهن معرضات للمخاطر ، كما يجب أن تكون محاطة بأسوار بحيث يكون بوسع أي شخص كبير أن يقرأ المجلات دون أن يساوره للقلق خشية أن يضل الأطفال هنا أو هناك . من الضروري أيضا توفير دورات مياه نظيفة .

عندما تمر بضائقة مالية ، اذهب مع أبنائك إلى أحد المتنزهات . إنني كثيراً ما أمضيت أيام السبت في المتنزهات مكتفياً ببعض الأطعمة الخفيفة والشطائر ، وهكذا حققت السعادة لأبنائي بأقل التكاليف !

بعيداً عن الطرق القديمة

كانت هناك ثلاث طرق للتهذيب على مدى القرن الماضي . لقد كان الشكل التقليدي للتهذيب يتمثل في ضرب الأبناء ، وإيذاء مشاعرهم ، وتخويفهم لحملهم على اتباع السلوك الجيد . وبعدما ولى عهد الضرب ، استبدله الآباء بإلقاء اللوم ، وإشعار الأبناء بالذنب والخزي لتحقيق نفس الغرض ، وقد شرع الناس مؤخراً في استخدام وسائل العزل مثل الوقت المستقطع ، غير أننا من خلال مراقبتنا لعالم السجون الخاص بالكبار ، وجدنا أن عزل الإنسان لا يجدي كثيراً ، فهو لا يحدث إلا القليل جداً من التغيير .

إن الحب الحازم يتخطى كل هذه الحدود ؛ فهو ينظر إلى التهذيب بوصفه تفاعل وتعليم . إن التهذيب لا يعني العقاب . ولعل من أعظم سمات الحب الحازم هو استخدام أسلوب " الوقوف والتفكير " وتعلم كيفية " التعامل " وهو ما لا يستدعي أبداً معاقبة الأبناء أو ضربهم . إن أطفالك - وربما كل الأطفال - يمكن أن يكبروا دون أن يشعروا بالخوف من آبائهم بأي شكل من الأشكال . هل يمكن أن تتصور كم سيكون هذا جيداً ؟

إن الحب الحازم يعني بالطبع أن تواجه الأطفال وأن تدعهم يواجهون ما يتعرضون له من مواقف مزعجة ، ولكن دون إنزال أي إيذاء بهم . إن ما يسعى إليه الحب الحازم ببساطة هو مساعدة الأبناء في العثور على طرق أفضل .

دعنا نطرح مثالاً آخر .

" سين " يأكل الحلوى

تصوَّر هذا . بعد أربعة سنوات من الأبوة قرر " ديف " وزوجته " لويز " أنه قد آن الأوان لتناول الطعام في الخارج من جديد مع ابنهما " سين " الذي يبلغ من العمر عامين ؛ فهما لا يريان سبباً يحول دون الذهاب إلى أحد الأماكن الممتعة (ذات الفرش الأنيقة التي تغطي المائدة) وتناول وجبة هادئة بصحبة طفلهما .

نفذ الزوجان ما خططا له ، وسرعان ما أصبحا داخل المطعم على وشك تناول الوجبة ، ولكن الصغير " سين " لم يكن سعيداً : " أبي وأمي ينظران إلى بعضهما

البعض ولا ينظران إلي ". لقد شعر بالسأم ؛ ولهذا بدأ يعبث بحبات الحلوى ، فتمتم والده قائلاً له : "كف عن العبث " ، غير أن الطريقة التي وصلت بها الرسالة إلى ابنه كانت تحمل معنى آخر : " أرجوك ؛ ليس هنا ؛ ليس أمام كل الناس " ، فعبث الطفل بحبة أخرى ، فنظر الأب إلى الأم التي نظرت إلى الخلف مباشرة ، إن الخطة بصدد الفشل .

ارتسم الأب ملامح الجدية وقال لابنه في إصرار : " تناول طعامك بشكل طبيعي وإلا فسوف تذهب للوقوف بجوار الحائط " ، فعبث " سين " بحبة ثالثة ، شيء لا يصدق !

إن الابن يحب أن يشعر دائماً بإصرار الأب وقدرته على الوفاء بما يقول . وكان الأب جاداً بالفعل ، فسار مع ابنه (برفق ولكن بتصميم) في الاتجاه المقابل من المطعم ماراً بما يقرب من أربعين شخصاً كانوا يتناولون الطعام وقد اعترتهم الدهشة ، وهناك في أحد أركان المطعم ترك الأب ابنه واقفاً : " سوف أعود وأتحدث معك عندما تكون على استعداد لأن تجلس وتتناول طعامك بشكل لائق " . قالها الأب ثم عاد إلى المائدة بهدوء .

أسقط في يد " سين " ، وسرعان ما تدلى كتفاه وبدأ ينظر عبر الغرفة بقلق . فعاد الأب إليه وقال : " هل أنت على استعداد للتفاهم ؟ ما الذي فعلته ؟ ما الذي كان يجب أن تفعله ؟ "

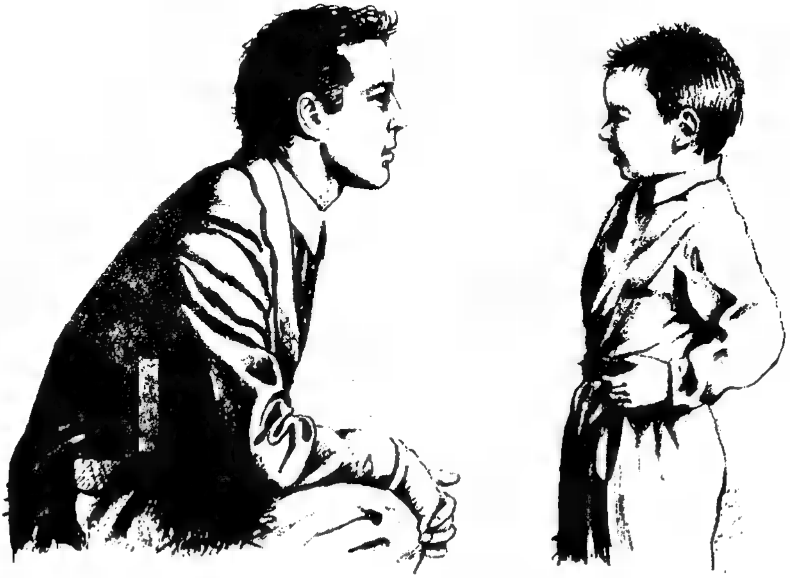
إن لم يكن الطفل قد اعتاد هذا الأسلوب - الوقوف والتفكير - لكان من الأضمن اصطحابه خارج المطعم ؛ لأنه في هذا الحالة كان سيصرخ ويصيح وحينئذ سيكون من الأسهل لأبيه (وغيره ممن يتناولون الطعام داخل المطعم) أن يفعل ذلك خارج المطعم . إن كنت تفعل ذلك مع ابنك ؛ فلا تتركه ، وبعد ذلك الحديث الجاد ومع التغير المفاجئ للمكان الذي يحيط به ، أدرك " سين " أنه من الأفضل أن يذعن . أما الأب فقد أدرك أن هذه لحظة تعلم وأن مستقبل تناول الطعام في المطعم يتوقف عليها .

كيف تستخدم أسلوب " توقف وفكر " و " التعامل "

١. الاستعداد : سل نفسك : " ما الخطأ الذي حدث ؟ ماذا أريد أن يفعل الطفل ليصلح هذا الخطأ ؟ " بعبارة أخرى ؛ يجب أن يكون لك هدفاً واضحاً قبل أن تبدأ .

٢. إن تعلم الوقوف والتفكير يعتبر في حد ذاته مهارة بالنسبة لصغار الأطفال ، يكفي أن تصطحبهم إلى البقعة التي حددتها بينما تتراجع أنت قليلاً . قل للطفل : " يجب أن تبقى في مكانك إلى أن تكون على استعداد للموافقة ، يمكنك أن تخرج عندما تهدأ " ، أما إن كنت تمسك بالطفل فقل له : " سوف أتركك عندما تهدأ " . في هذه السن ، عندما يبدي الطفل أية إشارة للإذعان ، أو يتمتم بكلمات الاعتذار ، أطلق سراحه في الحال . يجب أن تجعل المهمة أسهل له حتى ينجزها على الوجه الصحيح . فعلى سبيل المثال ؛ إذا كان الطفل قد ألقى باللعبة بعيداً عن الحائط وتريده أن يعيدها إلى الصندوق ؛ أحضر الصندوق بالقرب منه .

٣. كلما كبر الطفل (عامين أو ثلاثة أو أكثر) ؛ يجب أن يكتسب الحوار بينكما مزيداً من الأهمية ، تذكر أن الطفل يجب أن يقنعك بأن الأمور سوف تتحسن ، يجب أن " يتحدث عن الأمر ويسويه معك " ويقنعك بأن بوسعه أن يتصرف بشكل مختلف . هناك اسم جيد آخر نطلقه على هذه الطريقة وهو " التعامل " . إن الطفل هنا يتعلم كيفية " التعامل " . أخبره بالمهمة التي يجب أن يقوم بها : " قف هنا وفكر فيما فعلته وتسبب لك فى هذه المشكلة ، وعندما تصل إلى إجابة ، سأعود وأتحدث معك " .



٤. حوار التعامل . سل طفلك :

أ ـ " ما الذي فعلته ؟ " إن اعتراف الطفل بما صدر عنه من أفعال يعد من الأمور الهامة .

ب ـ " ماذا كان شعورك أو حاجتك وقتها ؟ "

ج ـ " ماذا كان يجب عليك فعله كي تلبي احتياجاتك ؟ " . هل يعرف الطفل طريقة أفضل لتلبية هذه الحاجة ؟ هل سبق وناقشته في هذا الأمر من قبل ؟ ربما يجدر بك أن تعلمه . ربما كان بالإمكان ـ مثلاً ـ أن يشارك في إحدى الألعاب مع الآخرين ، وفى هذه الحالة ، اضبط الساعة لتحديد توقيت تبادل اللعب مع الآخرين على أساس عادل ، أو ضع الألعاب في مكان يحول دون تدمير الطفل لها .

د ـ " ما الذي ستفعله في المستقبل ؟ " الحصول على التزام منه .

هـ ـ هيا " أرني " . أى اذهب الآن ونفذ ما قلته ، ولكن بالطريقة الصحيحة في هذه المرة .

٥. ليكن هدفك الحصول على نهاية سعيدة . إن جمال استخدام أسلوب " التعامل " على النحو الصحيح ـ بمثل تلك الطريقة ـ هو حسمه للموقف .

إنك تنفق بعض الوقت الآن ، ولكن المشكلة لن تحدث بعد ذلك أبداً (ربما تقع مرة ، أو مرتين) . سوف تدرك حينئذ أنها طريقة ناجحة لأنك ستشعر أنت وطفلك أنكما في حال أفضل ؛ أي أن الجميع يشعر بالرضا .

معالجة جديدة تماماً

إنه شكل مختلف تماماً عن أشكال التهذيب التي عرفناها في الماضي . فعندما نعود بالذاكرة إلى عهد الطفولة ، سنجد أن الغالبية تربط بين التهذيب والشعور بالإيذاء ، لقد كانت الأبوة منذ عهد الثورة الصناعية ترتبط عادة بالإيذاء وإحباط الأبناء ، إذ كان الكثير من الآباء في الماضي يفتقرون إلى المهارات اللازمة وكانوا يكررون - في العادة - نموذجٍ التربية التي تلقوها في طفولتهم (حتى ولو كانوا يبغضونها عندما كانوا صغاراً) .

بما أن نعي مفهوم التهذيب كما ينبغي ، لن نكون بحاجة إلى الإيذاء أو إشعار الطفل بالخزي أو الخوف . إن طرق الحب الحازم تعد جزءاً من الانطلاقة الجديدة التي بدأت تنتشر في كل أنحاء العالم . لقد توصل الأهل الذي يهتمون بأمر أبنائهم إلى هذه الأساليب بفطرتهم عبر الأجيال ، غير أنهم نادراً ما تطرقوا إلى الحديث عنها بحيث يستطيع الآخرون تعلمها .

إن الحب الحازم والأساليب التي يطبقها تقوم على احترام الطفل واستبعاد العنف في الوقت الذي يتحمل فيه الآباء المسئولية الكاملة عن أبنائهم . إننا نؤمن بأن هذه الطرق يمكن أن تحدث ثورة في عالم تربية الأطفال ، وأنها سوف تحيل مهمة التربية إلى مهمة سهلة وممتعة ، لكي نخرج للمجتمع أشخاصاً ناضجين يتمتعون بالقوة والمحبة والأمان .

ثلاث حيل لتحقيق التعاون

يمكنك تفادي العديد من المواجهات . إذا كنت تفكر في المستقبل ، يمكنك تجنب الكثير من المواقف التي تستوجب المواجهة . يمكنك أن تلجأ - بادئ ذي بدء - إلى تطبيق أسلوب " قف وفكر " على الأقل عشر مرات يومياً مع الأطفال الصغار ، وسرعان ما سيعتاد الطفل الاستجابة للإنذار المبكر ، أو عندما تعد من ١ إلى ٣ . في كثير من الأوقات ؛ وجد بعض الآباء المحنكين أن بالإمكان تفادي بعض المشكلات عن طريق التفكير المسبق ، أو تحويل انتباه الطفل عندما تقع مثل هذه المشاكل حتى يمكن حصر المواجهات في الحد الأدنى الذي يمكن التعامل معه . وهذا يعني أنه إلى أن يبلغ الطفل الثالثة أو الرابعة . يمكنك أن تقتصد في

استخدام مهارات الحب الحازم (والطاقة اللازمة لها) معه ، بحيث تقتصر على مرة أو مرتين يومياً عندما تقع بعض الأحداث الهامة التي تتطلب تلقين الدروس . إليك بعض الطرق التي سوف تساعدك - أحيانا - على تجنب المشكلات .

الوقاية

إن مرجع الكثير من المشاكل التي تقع يكون إما الضغوط ، أو التعب ، أو الجوع . احرص على تناول الطعام مع أبنائك قبل الخروج ؛ كما يجب أن تقدم لهم الوجبات الخفيفة بشكل دائم ، تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات أو الأطعمة التى تحتوى على ألوان صناعية إلا في الحالات الاستثنائية أو بعد تناول الوجبة الأساسية ؛ لأن الطفل يصبح صعب المراس بعد تناول وجبة غنية بالسكريات .

ضع جدولاً للنشاط على أساس الوقت المتاح ، ولا تلق بالاً إلى الأنشطة غير الأساسية ، حتى لا تشعر بوطأة الضغوط وأنك يجب أن تصارع الزمن ، إن تربية الأطفال الصغار تفرض علينا العمل على تبسيط حياتنا ، إذ ستجد أن هناك الكثير من الأشياء البسيطة تستغرق وقتاً طويلاً ؛ لذا ترفق بنفسك وامنحها وقتاً .

اتبع طقوساً محددة في يومك وإيقاعاً لطيفاً حتى يعتاد الأبناء على هذا النظام . فعندما يكون الأبناء بصدد الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة ؛ اطلب منهم أن يرتدوا ملابسهم أولاً قبل تناول الطعام . إن هذا من شأنه أن يحول دون التأخير والشجار حول ارتداء الملابس . كما أن الطفل الجائع يعمد إلى ارتداء ملابسه سريعاً دون جلبة . (لضمان تناول طعام الإفطار ؛ يمكنك الاكتفاء بتقديم وجبة خفيفة في المساء ، وهكذا سوف يتوق الأطفال إلى الطعام عندما يستيقظون !)

اخلق جواً سعيداً داخل البيت ، اخلق وقتاً ممتعاً بإشراك الأبناء في عمل بعض الأشياء العادية مثل إدارة شريط موسيقى أثناء القيام بالأعمال المنزلية . خفض توقعاتك بالنسبة لمستوى الأداء الأمثل . كن سعيداً ؛ فلديك أبناء سوف يشغلون وقتك بالكامل على مدى خمس سنوات ، وسوف يشغلون نصف وقتك على مدى عشر سنوات بعدها . إذن لم لا تستمتع بهذا الوقت ؟

أحياناً ما يكون الطفل - بالغ النشاط - بحاجة للمزيد من التمرينات الرياضية ، بينما لا يوجد فى هذا العالم الحديث سوى المتنزهات الضيقة ، وحزام الأمان داخل السيارات ، وقيادة السيارة لمسافات طويلة ، والبيئة الخطيرة ؛ مما يجعله يشكل ثلثي المشكلة ، غير أن مستنقعات الرمال ، واللعب

في المياه ، والغرفة المخصصة للركض والتسلق ، وغيرها سوف يحدث تغيراً كبيراً للغاية ، إن الطفل المنهك يكون طفلاً متعاوناً .

تحويل انتباه الطفل

يمكن تجنب حدوث المشاكل في الكثير من الأحيان بالبحث عن طريقة أفضل مثل : عقد صفقة أو حتى تقديم رشوة أحياناً : " سوف أشتري لك الرقائق في المحل ؛ شريطة أن تساعدني وتبقى فى مقعدك في السيارة " . أما الطفل الذي يتشاجر مع طفل آخر للحصول على لعبة ، فيمكن أن تتفق معه على أن تمنحه فترة أطول للعب إن انتظر حتى الدور التالي . إن الطفل يمكن أن يتعلم استخدام تقسيم الوقت وتتابع الأدوار واللعب على نحو يسمح للجميع بالمشاركة ، أحياناً يكون الملل هو المشكلة الحقيقية ، وفي هذه الحالة يمكنك أن تزيد درجة الإثارة بإضافة عامل جديد ، وسرعان ما سوف تستعيد روح التعاون من جديد .

إن " سوء سلوك " الطفل يكون مرجعه ـ في الكثير من الأحيان ـ جهله بالطريقة الصحيحة لإنجاز الأشياء . كن على استعداد دائماً لأن تعلِّم طفلك بدلاً من أن تهاجمه عندما يسيء التصرف .

تصور ـ على سبيل المثال ـ أن هناك مائدة غداء على الشاطىء ، وأن هناك عائلتان تتناولان الطعام معاً . يقوم طفل في الثامنة بالتقاط أخر ثلاث قطع من الدجاج فى الطبق بكلتا يديه ، فيصيح الوالدان فى الأسرة الأولى قائلين : " يا لك من وقح ! أعد ما أخذته " . مع لكز الطفل بمغرفة الطعام . سوف يعيد الطفل ما أخذه ، ولكن سلوكه لن يتغير على الأرجح في المستقبل . أما الوالدين فى الأسرة الثانية فسوف يقولان : " تمهل ؛ هل تأكدت أن أحداً لا يرغب في المزيد من الدجاج ؟ هل لك أن تأخذ قطعة واحدة وتأكلها ، ثم تسأل إن كان بوسعك أن تأكل المزيد ؟ "

إنك مَنْ يعلم أبناءك السلوك الجيد . كيف لهم أن يكتشفوه ما لم تعلمهم إياه ؟

المواجهة

إذا طبقت كل ما سبق دون أن تفلح في تغيير سلوك ابنك ؛ فربما يكون طفلك ممن يتوقون إلى المواجهة . لما لا تواجهه إذن ؟ أحياناً يسعى الطفل إلى المواجهة لكي يشبع تعطشاً داخلياً لديه لمعرفة مدى قوة الحدود الموضوعة له ومدى الأمان

الذى توفره له . وفى أحيان أخرى ؛ قد يبدو عاجزاً ـ بدون تحقيق الانضباط الذي يفرضه الأهل ـ عن معالجة إحدى المشكلات مثل : المشاركة ، أو الانتظار ، أو عدم اللجوء إلى الضرب ، وهكذا ، وهنا يحين وقت تطبيق أسلوب " قف وفكر " ، إن حياة الطفل هي حياة جيدة على أية حال ؛ كما أنه من الإنصاف أن تفرض عليه التعاون ـ أحياناً ـ شاء أم أبى .

وسواء كانت المشكلة مع الطفل نزاعاً على إحدى الألعاب ، أم التصرف بشكل لائق ، أم استخدام الكلمات بدلاً من الضرب ، أم التحلي بالصبر ، أم مساعدة الآخرين ، أم الالتزام بالطاعة في المواقف التي تتطلب ذلك ، أو تعلم المشاركة في إحدى الألعاب ، أو ما شابه ، فإن طريقة " قف وفكر " التي يتبعها " التعامل " تساعد الطفل على التصدي لرد فعله الأول ، والتفكير فيه ، وتخير طريقة التصرف التي تلائم الموقف . إننا لا نهدف إلى " قمع " سلوك الطفل ، وإنما زيادة فاعليته : " إذن لقد كنت تسعى إلى مشاركة الأطفال الآخرين اللعب ؟ " نعم " . " وهذا ما دفعك إلى إلقاء الحجارة عليهم ؟ " " نعم ". " وهل لاحظت أن هذا التصرف قد زاد من تباعدهم عنك ؟ " هنا يبدأ الطفل فى التفكير .

كيف تحول طفلك إلى شخص دمث الخلق في ثلاث سنوات فقط ؟

إن تربية الأطفال تصبح مهمة أكثر سهولة عندما يكون لديك هدفاً تسعى للوصول إليه ، على سبيل المثال ؛ أن تسعى لأن يكون ابنك ـ مع بلوغ الخامسة أو ما يقرب من هذه السن ـ ولداً (أو فتاة) صغيراً متحضراً يستطيع أن يذهب إلى المدرسة ، ويبقى في بيوت أصدقائه ، ويتفاعل بشكل جيد مع غيره من الأطفال ، ويتحدث مع الكبار بطريقة سليمة ، بالطبع لازال هناك الكثير أمام الطفل كي يتعلمه ، ولكنها بداية جيدة .

إن طفل العصر الحجري اعتاد أن يكون " مركز اهتمام الكون " . إن هذا السلوك قد يلائم طفلاً صغيراً ، لكنه لن يلائم حياته فيما بعد . إن هدف التهذيب هو تنشئة طفل يتسم بمواصفات ، مثل مراعاة شعور الآخرين . والصبر ، والتفكير قبل الإقدام على أى تصرف مع بلوغ الخامسة ؛ أي مع بداية الحياة المدرسية . تذكر دائماً أن طفلك يريد بالفعل أن يكون طيباً ، ودوداً ، متعاوناً . لكنه بحاجة إلى المساعدة لتعلم كيفية تحقيق ذلك . كن مستعداً لتكرار ذلك مراراً ، مع قدر من التقدم الثابت . كما يجب أن تحرص على خلق أوقات كثيرة للمتعة فى ذروة الجدل .

إن كل طفل يختلف عن الآخر . إنك لا تسعى لسحق الطفل لأنه يظهر بعض القوة ؛ غير أنك لا يجب أن تستسلم دائماً لطفلك ؛ لأن هذا سوف يعلمه أن سوء السلوك والنواح يحققان له ما يريد . إذن فالأمر يعتمد على المثابرة وروح الدعابة الطيبة .

اكتساب القدرة على تطبيق الحب الحازم

تظهر الحاجة إلى الحب الحازم بشكل واضح عندما يبلغ الطفل من العمر عاماً ونصف إلى عامين . إن السلوك السيء قد يكون مصدر قلق للآباء الذين يريدون أن تسير كل الأمور في يسر وسعادة ، بحيث يتحول الطفل من كومة صغيرة جذابة تطالبك بتلبية رغباتها إلى شاحنة متحركة تسير على قدمين .

هنا يجب أن يكون هناك تحولاً عقلياً من جانبك . إن الأب الذي لديه أبناء في مرحلة الطفولة المبكرة يجب أن يدرك أن الحب الحازم يملي عليه أن يتفهم أن الطفل الذي قضى الثمانية عشر شهراً الأخيرة محاولاً إسعاده قد تحول فجأة إلى الوضع المضاد ، يجب عليك فى هذه الحالة ـ إن كنت تؤدي عملك على خير وجه ـ ألا تجعله يبتئس عشرات المرات يومياً في البداية ، إلا أننا نأمل ألا يتعدى زمن المرة الواحدة بضع دقائق .

سوف" يساعدك " الطفل عادة في هذه المرحلة عندما يصر على عمل بعض الأشياء " غير المقبولة " مثل إفراغ الثلاجة أو تسلق أحواض النباتات .

إن السلوك الذي يجب أن تتبعه في مثل هذه الحالات يتمثل فى أن تكون صارماً من الخارج وهادئاً من الداخل ، لا تدع الطفل يعتقد أنه لطيف لأنه جرئ

أو عابث ، فسوف يستغرق الأمر عدة أسابيع لكى تصلح كل ما أفسدته . اخفض صوتك ، وارسم علامات الجدية على وجهك ، ولكن في الوقت نفسه يجب أن تشعر بالسعادة ؛ لأن الطفل يتعلم في هذا الوقت الكثير من خلال هذه المناقشة الخاصة بالتهذيب .

فى الوقت الذى يعمل فيه الحب الرقيق على فتح قلب الطفل ، فإن الحب الحازم يمنحه المساندة التى ستصنع منه إنساناً قوياً وواضحاً عندما يكبر .

ماذا لو استسلمت إيثاراً للسلام والهدوء ؟

ذات يوم ؛ وبينما أجوب السوق التجاري قررت أن أسمح لابنتي - التي تبلغ عاماً واحداً - أن تسير بجانبي بدلاً من حبسها في عربة المشتريات التي كانت تثير ضيقها . ولقد كان خطأً فادحاً ! فهي لم تكتف بإحداث الفوضى فقط ، وإنما توقعت أن يحدث نفس الشيء على مدى الرحلات الأربع التالية إلى السوق . إن الطفل يتمتع بذاكرة حديدية !

أحياناً قد نؤثر الطريق الأسهل ، غير أن هذا لا يعلم الطفل سوى المزيد من المطالبة والمزيد من النواح . فكّر في الأمر من وجهة نظر طفل الثانية . لقد كان - على مدار العام الأول - المركز الأوحد لاهتمام العالم من حوله . لقد كان يحصل على كل ما يريد ، لكن مطالبه الآن قد أصبحت متنوعة ومبالغ فيها . إن مطالبه لم تعد تقتصر على الطعام والتدليل وتغيير الملابس ، بل أصبح يريد أن يلبس الكلب سراويل والديه ، وأن يمزج الشامبو الخاص بالشعر مع البلسم ويترك أرض الحمام زلقة ، يعبث فى طريق السيارات . حينئذ يجب عليك أن تمنعه إيثاراً لسلامته الشخصية على الأقل .

بل إن الأمر كذلك بالفعل ، إنه لسلامته الشخصية ، إن أهم ما يتلقاه الطفل من دروس في هذه السن أنه في الوقت الذي يحظى فيه بحب الآخرين واحتفائهم ، يظل على الرغم من ذلك شخصاً واحداً ضمن العديد من الأشخاص وهو ما يفرض عليه التواؤم معهم .

تنشئة طفل محبوب ، هدف واحد فى المرة الواحدة

كانت " جودي " - إحدى المشاركات في برامجنا - صريحة للغاية عندما قالت : " أنا لا أحب الأطفال " واستطردت قائلة : " لقد أصبح لي بالفعل أبناء وأنا لا أحبهم على أية حال !!!!! "

إنها مشكلة ؛ لأنه إن كانت " جودي " نفسها لا تحب أبناءها ، فمن ذا الذي سيحبهم إذن ؟ إن مهمتها أن تحيلهم إلى أطفال محبوبين .

ولكي نساعدها أصبحنا أكثر تحديداً ، بدأنا بطرح هذا السؤال : ما التغييرات التي يجب أن تطرأ على كل طفل من أطفالها حتى يحظى بحب " جودي " ؟ ثم أعددنا القائمة التالية :

١. أن يتوقف ابنها البالغ من العمر عامين عن العض والضرب .
٢. أن يكف ابنها ذو الأربعة أعوام عن النواح والشكوى .
٣. أن يتعلم ابنها ذو الخمسة أعوام أن ينفذ ما يطلب منه من أول مرة .

إن الحب الرقيق يسبق الحب الحازم ، وقد أدركنا أن " جودي " منهكة ، وأنها بحاجة لأن تخصص بعض الوقت لنفسها في يوم من كل أسبوع على الأقل ، كما أنها بحاجة إلى مساعدة إضافية من جانب زوجها . لهذا فقد قرر كل منهما أن يمنح الآخر مزيداً من الاهتمام والعناية ، وأن يطبقا مهارات الحب الحازم معاً حتى يساند كل منهما الآخر ، سوف يقلل الزوج من ساعات عمله من خمسين ساعة أسبوعياً إلى خمس وأربعين ساعة لكي يعاون زوجته . إن تحسين سلوك الأبناء سوف يجعلهما أكثر سعادة وإقبالاً على قضاء المزيد من الوقت داخل المنزل .

عندما رأينا " جودي " بعد ستة أشهر من هذا التاريخ ؛ كانت تبدو أكثر استرخاء وهدوءاً . كانت حياتها لا تزال شاقة ، ولكنها أصبحت أكثر سهولة على نفسها ، كما أنها كانت تشعر أنها أصبحت أكثر نجاحاً مع أبنائها .

ما أقرب وقت يبدأ عنده التهذيب ؟

إن إعمال التهذيب بيسر سيكون مهمة سهلة إن كنت على وعي بما يمكن توقعه والطريقة التي تجدي في كل سن .

الأطفال الرضع

إن " لوقا " الصغير ليس بحاجة إلى تهذيب ، فهو يبلغ من العمر أربعة أشهر ولم يتعلم حتى الحبو . إنه يضحك ويلهو بلعب الأطفال ويسحب الأشياء باتجاهه . كما أنه يبكي كثيراً أثناء اليوم ؛ لأنه طفل طبيعي وهذه هي وسيلة الأطفال الطبيعية في التواصل والمطالبة باحتياجاتهم فى مثل هذه السن . إن متطلباته بسيطة ، فهو يبكي عندما يكون جائعاً ، أو وحيداً ، أو مبتلاً أو عندما تؤلمه معدته ، أو يشعر بالملل ، مما يجعله يبكي كثيراً في نهاية المطاف . غير أنه إذا كان الأب والأم على دراية دائمة بما يجري ؛ فسوف يدركان على الأرجح ما يؤرقه ويلبيان احتياجاته على الفور .

يذكر والد " لوقا " أنه طفل كثير المطالب ، وأن المشكلة الكبرى التي كان يعاني منها هي أن يجعله ينام مرة أخرى ؛ وهو ما كان يستلزم أن يحمله على كتفه ويسير به في الشارع ، حتى أنه في إحدى المرات استوقفته الشرطة لأنه كان يبدو كأنه لص يفر بغنيمته .

يمكن أن يكون الطفل الرضيع صعب المراس بالفعل ؛ ولكن هذا لا يعني أنه سيىء السلوك . إنه فقط يسعى لأن يعلمك باحتياجاته . إنه ليس بحاجة إلى انضباط ، بل إلى مزيد من التفهم فقط . أما ما يحتاجه الأبوان فهو أن يناما .

صغار الأطفال

إن قدرات الطفل تنمو سريعاً ، حيث يكون بوسعه بعد فترة قصيرة أن يحبو ثم يمشي ، ويلتقط ، ويسحب ، ويعض ويلكز كل ما يقع عليه بصره ، وهكذا يتحول المنزل بأسره إلى ساحة يمارس فيها نشاطه ، وهو يكتشف في هذه المرحلة الكلمات كوسيلة لتحقيق ما يسعى إليه فيقول : " زجاجة ! " ، " الدب " ، " احتضني " .

ومع نمو مهاراته الجديدة وقدرته الحركية ؛ يشرع الطفل في فعل أشياء والمطالبة بأشياء لا يمكن أن تسمح له بها بطبيعة الحال . ومن هنا يظهر " سوء السلوك " للمرة الأولى ؛ ولكن الطفل الرضيع لا يتعمد إساءة السلوك ، وهو بذلك يختلف عن الطفل الصغير . إن طفلك الصغير يسير إلى المكان الممنوع أو الشيء المحظور ويلقي إليك بابتسامة ولسان حاله يقول : " ما الذي سوف تفعله ؟ " . إنك تقول " كلا " ، فيبتسم ويواصل ما يقوم به قائلاً : " هل تعني حقاً ما تقول ؟ إذن أرني كيف ستتصرف ؟ "

إن الطفل الصغير سوف يقدم تحديداً على الشيء الذى " يثير غضبك " ؛ لأنه في أعماق نفسه يريدك أن تمنعه ، إنها رسالة من العقل الباطن تقول : " أريد حدوداً يا أبي ويا أمي ، أرجوكما أن تمنعاني من ارتكاب هذا الخطأ " . (كذلك فإن المراهق يبعث بمثل هذه الرسائل وسوف نطرح هذا الأمر لاحقاً .)

إنه ليس تمرداً تاماً (على الرغم من أنه في إحدى جوانبه كذلك) . أحياناً قد يصعب على الطفل الصغير أن يتعامل مع متطلبات الحياة اليومية . قد يكون متعباً في بعض الأحيان أو جائعاً ، ويكون أفضل حل أن تدعه ينام ، أو أن يتناول وجبة خفيفة مما قد يحسن حالته المزاجية بسرعة .

قد لا يرغب الطفل في أن يجلس حبيس مقعده في السيارة متخلياً عن بعض اللهو الذي كان يمكن أن يحظى به لو كان فى أحد المتنزهات ، أو ربما كان يريد أن يزحف عبر مائدة الطعام لكي يعاين محتويات طبق أخيه الأكبر .

إن الأب أو الأم الجيدين هما من يلجئان إلى كل أنواع الحيل كي يروضا طفلهما ، وهنا يتطلب الأمر الكثير من الوقت . فقد جنبتني ـ على سبيل المثال ـ إحدى الأمهات الكثير من المتاعب ؛ عندما نصحتني ذات مرة أن أمنح طفلي شيئاً شهياً يستغرق تناوله الكثير من الوقت أثناء التسوق ؛ لأن هذا من شأنه أن يبقي الطفل مثبتاً في عربة التسوق على مدى عشرين دقيقة . غير أن هذا لا ينفي أنه يجب أن تكون هناك أوقاتاً نواجه فيها الطفل ونرغمه على تنفيذ أوامرنا ؛ ويجب أن يستجيب على الفور بمجرد أن تقول له : " لأنني آمرك بذلك ". إنه حقاً عهد الاحتفاء بالحب الحازم .

مرحلة ما قبل المدرسة وما فوقها

بما أن يتخطى الطفل سنوات عمره الأولى ؛ سوف يقل احتياجك ـ والحمد لله ـ لإتباع أسلوب " قف وفكر " بدرجة ملحوظة ؛ إذ سيميل الطفل إلى التعامل معك بصورة مباشرة في أغلب الوقت . استمع إلى القصة كما يرويها الطفل من وجهة نظره ؛ تفهَّم مشاعره واحتياجاته ، فربما يكون محقاً ، فإن كانت حجته مقبولة ؛ فيجدر بك ألا تجبره على تنفيذ ما تقول لمجرد أنك ترغب في أن تبقى الطرف " الفائز " . سوف يعي الطفل أن من حقه أن يكون له شعور واحتياجات ، ولكن هذا لا يعني أنها يجب أن تُلبى دائماً ، أو ربما يمكن تلبيتها ولكن بأسلوب أفضل . يجب أن تكشف دائماً عن مشاعر الطفل (المشاعر التي دفعته إلى إساءة التصرف) وفى هذه الحالة ، الجأ إلى أسلوب الحب الحازم ، ولكن بشيء من الرفق حتى يشعر الطفل أنك بالفعل تريد أن تساعده وأنك لا تضطهده .

المراهقة

على الرغم مما يظنه أغلب الناس عن هذه المرحلة ، فإن المراهق إنسان جميل ، ومتعاون ، ومثير للاهتمام بصفة عامة ، غير أنه بحاجة إلى الكثير من التدخل القائم على قدر من المواجهة من آن إلى آخر ، لا يصح بأى حال من الأحوال أن تلجأ إلى القوة في تعاملك مع ابنك المراهق ما لم يكن الأمر خطيراً ، على أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب ، ومن هنا يتحول أسلوب " قف وفكر " إلى أسلوب " اجلس وتحدث " . يمكن أن يدور حوارك معه كالتالي :

متى عدت إلى المنزل مساء أمس ؟

قرابة الواحدة .

هذا ما لاحظته ، ولكن على أي موعد كنا قد اتفقنا ؟

الثانية عشرة ، ولكنني لم أجد من يقلني إلى المنزل ؛ فقد كان الجميع يرغبون في البقاء .

أنت لم تجد من يقِلك إلى المنزل ، ولذلك تأخرت .

نعم . هل يمكنني أن أشاهد التلفاز الآن ؟

ليس بعد ، وكيف التزمت بموعد ليس بوسعك الوفاء به ؟

حسناً ؛ لا يمكن أن أجبر الآخرين على توصيلي إلى المنزل !

وهل كنت تعلم أن هذا وارد الحدوث عندما التزمت بالموعد ؟

لم أكن أعلم .

أي أنك قطعت على نفسك عهداً لن تتمكن من الوفاء به .

حسناً ، أعتقد ذلك .

وهل يمكن أن تتجنب هذا الخطأ في المستقبل ؟ أنت لازلت ترغب في الخروج ، أليس كذلك ؟

بالطبع ؛ أريد أن أخرج !

.... وهكذا .

إن عقل المراهق الذي يناهز الثالثة عشرة ينقلب رأساً على عقب ، حيث أنه مع اقتراب البلوغ يصبح المراهق كالطفل حديث الولادة ، وهنا يمكن أن يكون عرضة للنسيان والفوضى والتخبط ، أما الجانب الإيجابي فهو أن هذه التغيرات تجعله أكثر رقة ، إن طفل الثالثة عشرة يثق بالآخرين كما أنه يكون ودوداً ، لذا فربما تكون هذه هى فرصتك للتقرب منه وإعادة دعم أواصر الترابط بينكما ، على وجه الخصوص إن كنت قد أكثرت الشجار والانشغال عنه عندما كان طفلا رضيعاً ، فإن هذا بالتحديد الوقت المناسب لبناء المزيد من التقارب .

استمتع بهذا الوقت ؛ فسرعان ما سوف تولي " بلادة الثالثة عشرة " لتحل محلها " مرحلة الزوابع " في الرابعة عشرة . إن طفل الرابعة عشرة يكون أقرب ما يكون من طفل الثانية في عواطفه ؛ أي أنه يسعى لاختبار الحدود التي ترسمها له ويسعى للصراع معك ، بل ويشعر بالرغبة فى أن تتصارع أنت معه . أما ما يجب تجنبه نهائياً فهو التجاهل . إنه يتوق إلى الاستقلالية ، لكنه بحاجة لأن يتعلم كيف يكون مسئولاً . إنها ذروة الجهد الأبوي .

وهكذا يحتل الحب الحازم الصدارة من جديد بالنسبة لطفل الرابعة عشرة ، غير أنه في هذه المرة يسعى لتقويم أمور أخرى مثل : موعد العودة إلى المنزل في المساء ، وجمع الملابس ، وإعداد الوجبات للأسرة ، والالتزام بالوعود والاتفاقات .

إن أسلوب تطبيق الحب الحازم مع المراهق يختلف عن تطبيقه مع الطفل الصغير ، غير أن المبدأ يبقى ثابتا " سوف أكون حازماً معك حتى تتعلم كيف تصبح مسئولاً وتعرف كيف تتعامل مع الواقع من حولك " . هذا ما يجب أن يدور في عقلك . " إن لم تعد الأطباق ؛ فلن تتناول العشاء " ، هذا ما يجب أن تقوله .

إن المراهقة عالم كبير لا يسعنا سوى أن نلمسه على عجالة في هذا الكتاب ، كما أنه من الواضح أن الجمع المتقن بين الحب الرقيق والحازم في السنوات المبكرة ومرحلة المدرسة يضع أساساً جيداً للتعامل مع الطفل فى مرحلة المراهقة .

أسئلة يطرحها الآباء كثيراً عن أسلوب " قف وفكر " وأسلوب " التعامل "

س : كيف يمكن التعامل مع الطفل الذي يسئ السلوك بدرجة كبيرة في الوقت الذي لم يعتد فيه الانضباط المطلوب ؟ لقد لجأت إلى الكثير من الوسائل غير أنها لم تجدي .

ج: إن كنت تشرع في تطبيق أسلوب " قف وفكر " على طفل شديد العصيان ، يجب عليك أن تنتظر حتى تكون مستعداً ، احرص على انتقاء اليوم الذي تحظى فيه بالمساعدة من أحد الأشخاص على أن يكون الهدف الذي تسعى لتحقيقه واضحاً في ذهنك .

عندما تقع أية مشكلة ، امنح الطفل فرصة لمواجهتها . فإن لم يفعل ، أفهمه أنها طريقة جديدة للتعامل مع المشاكل . أطلب من طفلك أن يقف في المكان الذي وقع عليه اختيارك وقل عبارة تشبه التالية : " لقد (ألقيت الكعك وضربت أختك) ويجب أن تقف هنا وتفكر في الأمر ، لم أقدمت على هذا التصرف ؟ لم يعتبر هذا التصرف بمثابة مشكلة ، وكيف يمكنك معالجة الأمر ؟ " فإن حاول الطفل الهرب ، أمسكه بقوة ولكن دون أن تؤذيه .

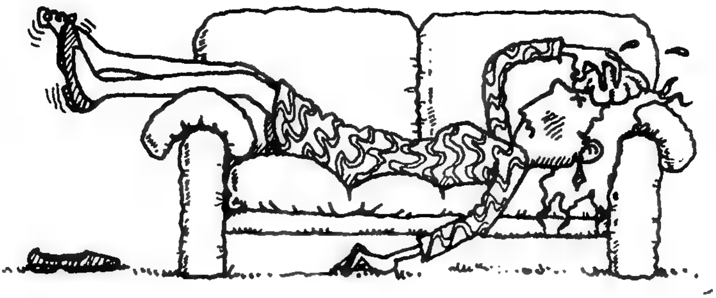
توقع بعض المواقف الدرامية ، إن الأمر سيكون بمثابة صدمة بالنسبة للطفل الأكبر سناً الذي اعتاد أن يعيش في فوضى كما يحلو له . يجب أن تصر على أن " تتمسك بموقفك " أمام صوت الطفل المرتفع وثورته .

ألزم نفسك دائماً بالحزم ، ولكن دون أن تتعرض للطفل بأي أذى . قل لابنك : " سوف أتركك عندما تقف ساكناً في مكانك " ، ونفذ ما تقوله عندما يذعن لطلبك .

أجعل الأمر بسيطاً وأوحي إلى الطفل أنه قد انتزع منك فوزاً .

عبر عن سعادتك بأي تحسن وإن كان بسيطاً ، كما أن أي " اعتذار سريع " أو أي جهد خاطف يمكن أن يكون كافياً في المرة الأولى .

- سوف يهدأ الطفل .
- سوف يصبح متعاوناً .
- سوف يحظى بالإطراء على سلوكه الجديد .
- وسوف تحظى أنت بشيء من الراحة فيما بعد إن كنت بحاجة إليها !



في المرة القادمة سوف تصبح الأمور أكثر سهولة . وسرعان ما سوف يتخلص الطفل من ذلك السلوك الخاطئ ، ولن يكون بحاجة لأكثر من تذكرة كي يفكر فيما بدر منه ويسعى لإصلاحه .

س : هل أثبت الطفل في المكان المخصص للتفكير عندما يأبى أن يلزم مكانه ؟

ج: إن كان صغيراً (من عام ونصف إلى عامين ونصف) ، اسمح له أن يجلس أو يستلقي طالما سيلزم مكانه ، ابق قريباً منه ، وامسك به ، وأعده إلى مكانه إن سعى " للفرار " . إنك لن تكون بحاجة لعمل ذلك سوى مرة أو مرتين ـ على الأرجح .

عندما يكون الطفل على استعداد للحديث ، اطلب منه أن يقف ويستدير لكي يتحدث إليك . فإن كان الطفل أكبر سناً ، فيجب أن تطلب منه أن يقف في هدوء في مواجهة الحائط دون أن يلتصق به . إن هذا من الناحية الجسدية من شأنه أن يدفع الطفل إلى تركيز انتباهه على الشيء الذي يجب أن يفكر فيه ، بمعنى أنه لن يفكر بالفعل فى المشكلة ؛ بل سوف " يقف " لكي ينجز المهمة التي طلبت منه ، أفهم الطفل أنك لن تكون مستعداً للحديث معه إلا عندما يقوم بذلك .

س : ما السن الذي يجب أن نشرع عندها فى تطبيق هذا الأسلوب ؟

ج : للشروع في تطبيق هذا الأسلوب ، يجب أن يكون الطفل قد وصل إلى قدر من الفهم والمهارة اللغوية . فإن كان الطفل قادراً على أن يقول : " آسف " أو " لا تضرب ، " أو " ابتعد عن الفيديو " ، فهذا يعني أن بوسعه أن يتلقى الرسائل . أخبر الطفل أن بوسعه أن يخرج الآن ويشرع في عمل شيء محبب إليه ، يمكنك أن تدلله أو تهدءه فيما بعد ، لكن دون إثارة الكثير من الجلبة . إن الهدف من ذلك أن تنهي الموقف وتواصل الحياة . وإلى أن يتمتع الطفل بالمهارات الكلامية ، يجب أن تطبق الطرق الطفولية كمخرج كأن تسعى لتشتيت انتباه الطفل !

س : لم يجب أن يقف الطفل ، ولم يجب أن نخصص أحد الأركان لهذا الغرض ؟

ج : لأسباب بسيطة . فهذه الطريقة تعمل على صرف كل ما يشتت الطفل وتساعده على تركيز انتباهه . إنها من الأمور المملة أن تقف قبالة الحائط ، كما أن ساقيك سوف تؤلمانك خلال دقيقة أو نحوه عندما تقف ساكناً في هذا الوضع ، نحن لا نقصد بذلك إيلام الطفل أو إحراجه ، وإنما نسعى لتحفيزه كي يحل مشكلته ويخرج من المأزق ، قل لطفلك : " لا يجب أن تشعر بالاستياء ؛ أنت تقف هنا لكي تفكر فيما كان يجب أن تفعله ، وعندما تصل إلى ذلك ، سوف نتحدث وسوف أسمح لك بمغادرة مكانك " .

بعيداً عن المنزل وبما أن يعتاد طفلك على أن يبقى ساكناً في مكانه عندما تطلب منه ذلك ؛ يمكنك أن تستغني في هذه الحالة عن الحائط أو الزاوية ، وأن تكتفي بمطالبته بالوقوف في أي مكان قائلاً : " قف هنا وفكر " .

س : طفلي يعتذر ثم يعيد الكرة من جديد .

ج: كلما كبر الطفل سعى للمزيد من المحاولة . إنها إحدى العلامات التي تشير إلى ذكاء الطفل . توقع من طفلك أن يلجأ إلى الحيل التالية :

- لا أستطيع أن أقف وأفكر . يجب أن أذهب إلى الحمام .
- أنت لا تفهمني .
- أنت لا تحبني .
- لا أستطيع أن أتذكر .

هذا الطفل على استعداد للتعامل مع الأمور

طفل لا يشعر بالأسف

لا تسمح للطفل أن يخدعك ؛ فلابد أن يقنعك (قبل أن تسمح له بمغادرة مكانه) بأنه يشعر بالأسف ، وأنه سوف يسعى بالفعل للتغيير ، يمكنك تبين هذا من خلال مراقبة لغة جسده ودرجة انتباهه أثناء الحديث الخاص بكيفية التعامل مع الموقف ، سوف تدرك على الفور إن كان ابنك صادقاً فيما يقول .

س" هل يمكن أن تطبق المدرسة هذه الطريقة ؟

ج: أجل ولكن مع إجراء بعض التعديلات . إن اتباع طريقة " قف وفكر " سوف يبدو مهيناً للطفل أمام زملائه في المدرسة بعكس ما قد يبدو عليه الحال أمام أشقائه وشقيقاته داخل الأسرة في إحدى الجلسات العائلية ، وقد خصصت الكثير من المدارس الابتدائية الآن ـ التي قدمنا لها الاستشارة ـ " مكاناً خاصاً للتفكير " في شكل مقعد أو مرتبة أو تخت خشبي أو كرسي صغير .

إن المكان المخصص للتفكير لا يجب أن يكون مكانا بارزاً ، كما لا يجب أن يحمل اسماً مهيناً مثل " مقعد الطفل سيئ السلوك " . إن الهدف من وراء " مكان التفكير " هو حمل الطفل على التوقف ، ومنحه وقتاً وحافزاً لكي يفكر ؛ ويجب في هذه الحالة أن تبقى على مقربة منه بدرجة تسمح لك بقراءة لغة جسده ، والعودة إليه عندما يكون على استعداد " للتعامل ".

كما يجب أن يحرص المدرس أو مدير المدرسة على التعامل مع الطفل سريعاً ، إنه ليس حكماً تعاقب به الطفل ، إن الطفل العابث بحاجة إلى انتباهك ؛ لذا يجب أن تمنحه هذا الانتباه حتى عندما يقوم بالفعل الصحيح .

يمكن عقد جلسات نقاش بشكل دائم في المدارس مع هؤلاء الأطفال سواء فوق حصير على الأرض أو حول إحدى الموائد المستديرة . إن مهارات مواجهة المشكلات تعتبر من المهارات بالغة الأهمية .

ماذا عن أساليب التهذيب القديمة ؟

لقد كان هناك تطوراً تدريجياً في أساليب الانضباط والتهذيب على مدى الخمسين عاماً الماضية .

الضرب والإيذاء

كانت هذه هي الطريقة القديمة ، وقد كانت تخيف الأطفال ، كما أنها كانت تقضي على روابط المحبة ، وتعلم الطفل أنه لا بأس من استخدام الضرب مادمت أكبر سناً . كان الضرب يخيف الطفل ويكسر نفسه ، أو يجعله يستشيط غضباً مما كان يدفعه إلى الرد بالمثل ، وأحياناً ما كان هذا الطفل يلجأ ـ عندما يكبر ـ إلى أن يصب كل مخزون الغضب الذي يحمله بداخله علي أبنائه وزوجته وكل من يتعامل معه ، إن الأساليب العنيفة مؤذية وليست لها أية فائدة ، كما أنها محظورة في بعض الدول .

إشعار الطفل بالخزي وتوبيخه

عندما بدأ الآباء في التخلى عن الضرب والعنف بقوة القانون في الخمسينيات من القرن العشرين ، كانوا في بعض الأحيان لا يجدون وسيلة أخرى ، حيث كانوا لا يتمتعون إلا بالقليل من مهارات التعامل مع الطفل ؛ لذا فقد كانوا كثيراً ما يلجأون إلى إشعار الطفل بالخزي وتخويفه وإلقاء اللوم عليه . كان يمكن أن يقول الأب لابنه أنه فاشل ، وغيرها من ملايين الكلمات التي تعبر عن مثل هذه المعاني ، وكانت النتيجة إيذاء مشاعر الطفل وإشعاره بالتدني .

كان توبيخ الطفل وإشعاره بالخزي من الوسائل التي أخفقت في تحقيق الانضباط والتهذيب ؛ لأن الطفل كان يتحول بدوره إلى الصفة التي يطلقها عليه الأب كأن يتحول بالفعل إلى شخص كسول ، أو غبي ، أو أناني ، أو بدين وهكذا .. أما الطفل الذي كان يشعر بالخزي ، فكان يتحول إما إلى طفل محبط يملؤه الشعور بالذنب ، أو إلى طفل متمرد وغاضب .

المكافآت والعواقب

لعل أحد الأمثلة الجيدة هي منح أوسمة للطفل كأن يحصل على وسام مقابل سلوكه الجيد مما يؤهله للحصول على جائزة أكبر مع نهاية الأسبوع عند حصوله

على عدد معين من الأوسمة . إن منح الأوسمة يعتبر من الأساليب الفاعلة ؛ لأنها تساعد الآباء على التركيز على الجوانب الإيجابية ، وتساعد الأبناء على التطلع إلى أهداف صغيرة . إن هذه الطريقة يمكن أن تحقق نتائج عظيمة مع بعض الأطفال .

إن منح مكافآت مالية صغيرة بالإضافة إلى منح بعض المكافآت للأعمال الإضافية التي يقوم بها الطفل في المنزل ، بجانب ما يقوم به من أعمال أساسية بوصفه أحد أعضاء الأسرة بدون مقابل ؛ يعتبر من الوسائل الجيدة . إن هذا هو مزيج من المكافآت التي أثبتت نجاحاً لدى الكثير من الأسر بما أنها تشبه إلى حد كبير طريقة التعامل في الواقع .

بالمثل ، فإن " العواقب الطبيعية " تتمثل في أن تدع الطفل يتعامل مع تداعيات المشكلة التي أوقع نفسه فيها ؛ مثل تغيير الفراش - إن تعرض للبلل - أو تحمل عواقب تأخره عن المدرسة وهكذا ، وكلما كبر الطفل ، كلما أصبح أكثر قدرة على الإفادة من نتائج أفعاله ؛ لذا من الضروري أن يمنحه الأهل هذه الفرصة . إن العواقب الطبيعية لا تكفي بمفردها . فعلى سبيل المثال ؛ لا يمكن أن تدع طفلك يختبر عواقب الجري في منتصف الطريق .

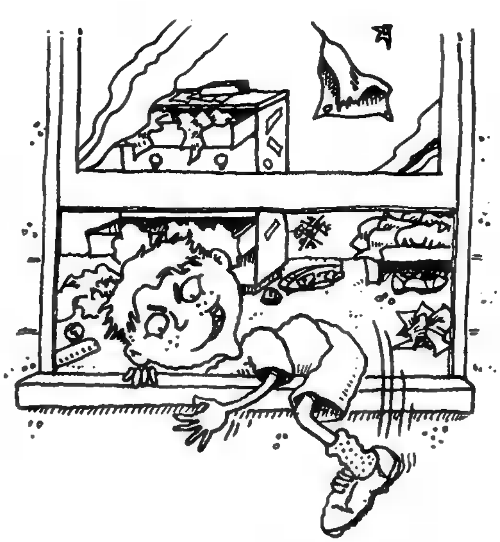
وقت مستقطع

لقد بات الوقت المستقطع من التوصيات الشائعة التي ينصح بها خبراء الأسرة ؛ وهو يتمثل فى إرسال الطفل إلى غرفته لما يقرب من خمس دقائق في العادة إلى أن يستعيد هدوءه . لقد حققت هذه الطريقة نجاحاً بالفعل في إنقاذ أرواح الكثير من الأطفال ؛ لأنها تمنح الأب فرصة لكي يستعيد هدوءه أيضاً . أي أنها استراتيجية لتحقيق التواؤم ، كما أنها سوف تكون مجدية بالنسبة لكل شخص تقريباً في وقت ما . أنا شخصياً أطبقها مع صغار الأطفال عندما يفيض بي الكيل ، أو أثناء شعوري ببعض التوتر والرغبة في قدر من الهدوء لبضع دقائق . غير أن هذه الطريقة في ذاتها لا تعتبر طريقة تربوية لتحقيق الانضباط ؛ لأنها لا تنطوي على أي تعليم أو فكر بشأن التغيير .

إليك بعض الأمثلة التي نقلها إلينا بعض الآباء في هذا الصدد :

" إن طريقة الوقت المستقطع لا تجدي فى أن تجعل طفلي يقضي وقتاً طيباً في غرفته ؛ فهو يملك الكثير من وسائل التسلية داخل الغرفة ! " ، أو " إنه يحطم الغرفة ويكسر الأشياء ، وأحياناً ما يهرب من النافذة " ، أو " لقد أثبتت

نجاحاً مع الأبناء لأنها تمنحنا ـ بشكل أساسي ـ وقتاً لتهدئة الأعصاب ، ولكنها لا تفلح دائماً في تغيير السلوك ؛ إذ يعاود الأطفال في العادة ارتكاب نفس الخطأ بعد عشر دقائق ".



إن الفروق الأساسية بين أسلوبي " الوقت المستقطع " و " قف وفكر " تتمثل في :

١. أسلوب " قف وفكر " أسرع . فعندما يقف الطفل في أحد الأركان في نفس الغرفة التي تجلس بها ؛ فسوف يكون بوسعك أن ترى بشكل مباشر متى انتهي من التفكير فيما بدر منه . إنه أسلوب يساعد على التوصل إلى حل سريع .
٢. لا يتعرض الطفل إلى أية عوامل تشتت تفكيره في أسلوب " قف وفكر " ؛ إذ يبقى واقفاً في مكانه يفكر فيما يجب عمله ، أي أنه يجبر الطفل على مواجهة مشكلته .
٣. إن أسلوب " قف وفكر " ليس عقاباً وإنما هو وقت للتفكير والتعلم . أي أن الطفل لا يشعر بالاستياء لأنه قادر على وضع حد لهذا الوضع وقتما يشاء وذلك بإبداء رغبته في التعاون ، ومن ثم يحسم الموقف خلال دقيقة أو دقيقتين .
٤. إن " التعامل " يخلق تقارباً وليس تباعداً ، إن الطفل سيىء السلوك ليس بحاجة إلى عزلة ، بل إلى تواصل مكثف ، إن المناقشة الخاصة بكيفية " التعامل " مع المشكلة سوف تشعره أنك مهتم بأمره ، وأنك ترغب في مساعدته لحل مشكلته .

ونحن ننصح بعدم اللجوء إلى الوقت المستقطع إلا عندما يشعر أحد الأبوين بأنه يخشى أن تمتد يده على ابنه أو أن يكون بحاجة حقيقية إلى استراحة . بل إنك في الواقع يمكن أن تستخدمه بشكل وقائي قائلاً لطفلك : " نحن بحاجة لأن نهدأ نحن الاثنين الآن . أرجوك اذهب إلى غرفتك والعب في هدوء " . قد تشعر بالحاجة إلى إجراء حوار للتعامل مع الموقف فيما بعد حتى تتأكد أن هناك تغيير قد طرأ على ابنك .

مساعدة الأطفال الأكبر سناً على اتخاذ قرارات أخلاقية

مآزق مرحلة سن الطفولة لا تكون نابعة من قضايا تخص الانضباط والتهذيب ، بل قضايا خاصة بالقيم ، إنك تريد أن يقرر الطفل بنفسه الشيء الصحيح الذي يجب عليه فعله ، لا يمكن أن تحمل الطفل على أن يطبق بشكل تلقائي ما تحمله أنت من قيم ، ولكن يمكنك أن تساعده على تصور كل الزوايا الخاصة

بسلوكه . إن هذا يعني ـ على المدى الطويل ـ أنه سوف يقوم باختيار الفعل الصحيح عندما تكون غائباً ، لأنه يؤمن أن هذا هو الصواب .

طلبت إحدى صديقات " سارة " البالغة من العمر تسع سنوات منها أن تحضر الحفل الذي ستقيمه في بيتها ، فوافقت " سارة " بسعادة . كانت صديقتها فتاة خجولة ؛ وقد فرحت كثيراً لأن " سارة " قبلت دعوتها ؛ فلم يكن سيحضر الحفل سوى ثلاث فتيات فقط .

بعد ذلك فوجئت " سارة " بصديقة أخرى تدعوها لحضور معسكر تقيمه المدرسة في عطلة نهاية الأسبوع ؛ غير أن الموعد تعارض مع دعوة الصديقة الأولى إلى الحفل . كانت " سارة " ترغب بشدة في الذهاب إلى المعسكر ، ولكن هذا يعني أن تتنصل من قبولها الدعوة إلى الحفل . لم يجبرها أبواها على الوفاء بموعدها ؛ لأن هذا كان من شأنه أن يشعرها بالضيق . غير أنهما ناقشا الأمر معها وقسما لها المشكلة إلى شقين :

١. احترام مشاعر صديقتها
٢. الوفاء بالوعد

وقد كانت هذه من المبادئ الهامة . لقد أشار الوالدان إلى " سارة " برفق أن ظهور شيء أفضل " لا يعتبر عذراً تستبيح به إحباط شخص قد أولاك ثقته . غير أنهما تركا لها حرية الاختيار ؛ وأخبراها أنهما لن يراجعاها في الأمر أياً كان قرارها . فقررت " سارة " بعد شيء من التردد أن ترفض دعوة المعسكر ، حيث استمتعت بوقتها في حفل صديقتها . وقد شعر الأبوين بالفخر بابنتهما ؛ لأنها أقدمت على هذا السلوك .

إن الأطفال والمراهقين لن يتخذوا دائماً القرارات التي تأمل أن يتخذوها ، غير أن اقتراف الأخطاء حد ذاته يعتبر جزءاً من الدرس . كما أنه يمكن ـ وإن كان هذا احتمالاً ضئيلاً ـ أن تكون أنت المخطئ وأن يكون الطفل على صواب ـ إنه مجرد افتراض متواضع !

هل ينبغي عليّ أن ألكز أبنائي ؟ ـ قرار هام يجب على كل الآباء اتخاذه

بدأ الظلام يسود ؛ والطريق السريع يعج بالسيارات المسرعة العائدة إلى بيوتها ليلاً . يسرع الناس فوق طريق المشاة بينما بدأت السماء تمطر مطراً خفيفاً . لفت نظري صراخ طفل صغير ، وأم شابة تتحدث في الهاتف خارج أحد المتاجر وتحرص في نفس الوقت على ألا يغيب ابنها عن ناظريها . إنه يريد أن يجري ويلعب عند أحد الحواجز الحجرية حيث يهطل ماء المطر ويتناثر ، غير أن السيارات والشاحنات تجري مسرعة بالقرب من هذا المكان بشكل مخيف . كان بالامكان ملاحظة حالة الإحباط التي كانت تشعر بها ؛ إذ كانت تصيح في غضب في الشخص الذي تتحدث معه على الهاتف ، ثم تصيح في وجه ابنها وتقول له إنها سوف تعلمه كيف يحسن التصرف ، يصيح الابن وينوح ويسعى للفكاك منها وتشعر الأم بأنها قد فاض بها الكيل ، فتلقي بسماعة الهاتف وتمسك بعنق سترة ابنها وتلطمه على وجهه مما يجعل رأسه يدور .

لقد تغيرت طرق التفكير

كان من الأحداث اليومية المألوفة في الماضي ـ منذ أربعين أو خمسين عاماً ـ أن ترى الكبار يضربون الأطفال . لقد كان الناس يفعلون ذلك في الأماكن العامة دون أن يحرك أحد ساكناً . غير أن النظرة إلى ضرب الأطفال قد اختلفت ، وكذلك الحال بالنسبة لضرب الرجال للنساء . إن التعدي على الطفل اليوم يعتبر من الأمور التي تستوجب تدخل الشرطة ، غير أن ثمانين بالمائة من الآباء يقولون أنهم مازالوا يلكزون أبناءهم من وقت إلى آخر ؛ غير أن أغلبهم لا يفضلون اللجوء إلى هذه الطريقة .

غير أن هناك عدد كبير (خاصة من الرجال) مازال يرى لكز الأطفال على أنه طريقة سريعة النتائج . ربما قد آن الأوان كي نتخذ قراراً بناء على ما يحدث بالنسبة للأطفال الآن . فقد ظهرت أشكال أفضل لتحقيق الانضباط يمكن الاعتماد عليها . ونحن نعتقد أنه إذا وجد الآباء أسلوباً أفضل لتحقيق الانضباط ؛ فإنهم لن يلجأوا إلى اللكز أبداً .

هل الضرب واللكز شيء واحد ؟ أليس اللكز هو أحد الأساليب المطلوبة من آن إلى آخر لتحقيق الانضباط ؟ كثيراً ما يحدث أثناء حديثي في المحاضرة الخاصة بالانضباط أن يقف أحد الأشخاص قائلاً : " لقد تلقيت الكثير من الضرب عندما كنت طفلاً ، ولكن هذا لم يؤذني أبداً " . أما يقيني أنا ـ الذي بنيته بشكل جزئي على الطريقة التي يتحدث بها هؤلاء الأشخاص ـ فهو أن الضرب كان يؤذيهم بالفعل ؛ بل إنه مازال يؤذيهم إلى الآن . إن تظاهر الشخص بأن الضرب لم يؤذه هو أول وسيلة دفاع يلجأ إليها لحفظ ماء وجهه . كما أن الغضب الذي يضمرونه بداخلهم يخرج فيما بعد في أشكال عدة .

لقد آن وقت مناقشة هذه القضية برمتها بمزيد من الصدق . إن اللكز ـ من وجهة نظر الطفل ـ يعتبر من الأمور المخيفة والمهينة ، أما من وجهة نظر الآباء ؛ فهو من الوسائل التي تنطوي على نوع من مخاطرة ، ولعل مرجع هذه المخاطرة هو أنه ليس هناك حداً واضحاً يتحول عنده اللكز إلى ضرب ، ويتحول عنده الضرب إلى تنفيس من قبل الآباء عما يشعرون به من إحباط . كيف نقيِّم الحد الكافي ؟ هل يمكن أن نجزم بوضوح متى يكون الضرب " مفيداً " بالنسبة للطفل ، ومتى يشعرنا نحن أننا في حال أفضل ، ومتى يكون وسيلة تشعرنا بالانتقام ؟ هل يمكن أن نقول بصدق أن الطفل وحده هو مصدر غضبنا ، وليس الكثير من الأشياء التي تداخلت مع بعضها البعض ؟

الخلاصة أن اللكز ليس بالفعل من الوسائل المجدية إلا على المدى القصير . إنه وسيلة تلتهم الحب والثقة مما يزيد حالة الطفل سوءاً . لقد رأيت الكثير من الأطفال الذين يقولون في ريبة : " إن الضرب لم يؤلمني ! أنا لا أبالي ! لقد تعلمت كيف اكتسب مناعة ضد الضرب " . إن الأب الذي يصيح في وجه ابنه في الشارع ، أو فى السوق إنما يفقد فى الواقع سيطرته على ابنه لا يكتسبها .

لم يلكز الآباء أبناءهم ؟

حقيقة الأمر - إن تحدثنا بصدق - إننا ننفس عن احتياجاتنا نحن . إننا نخشى أن نفقد زمام الأمور ، أما بالنسبة للأطفال ؛ فقد يكون الضرب تعبيراً عن نفاذ الصبر . إننا نشعر بالإنهاك وقلة النوم ، ولا نملك أي وقت لأنفسنا ، إن تلك اللكزة ما هي إلا تعبير عن ثورتنا الداخلية التي تريد أن تقول : " أنا أيضاً لدى باحتياجات " . قد تكون نوعاً من أنواع الحماية الفطرية . قد يكون ابنك قد وكزك في عينك بينما تضعه في كرسي السيارة ، أو ضربك بالملعقة بينما تربط له الصدرية .

في هذه السن ؛ يصعب على الطفل أن يفهم أو يلاحظ مشاعرك ، أو الحديث الذي توجهه إليه . غير أننا - على الرغم من ذلك - نسعى بشدة للتأثير عليه وعلى سلوكه . وهكذا يكون الضرب أو اللكز صورة لحاجة طبيعية ملحة " لجذب انتباه الطفل " ، يجب أن نقاوم هذه الحاجة الملحة ، بل إننا يمكننا مقاومتها إن أجدنا مهارات الاتصال مع الأطفال وحملناهم على الملاحظة .

إن بعض المؤيدين للكز الأطفال يتميزون بأنهم ودودون ومهتمون بشأن أبنائهم بالفعل . وهم يدافعون عن وجهة نظرهم بأنهم إن لم يسيطروا على الطفل بتلك اللكزة الخفيفة في وقت مبكر ؛ فسوف يسوء سلوكه بدرجة أكبر إلى أن ينفد صبر الآباء كلية ، مما يدفعهم إلى اللجوء إلى الضرب المبرح ؛ أي أن نظريتهم تقوم على أن اللكز البسيط يقي من الضرب المبرح . غير أن تجربتي تشير إلى أن الأب الذي يلكز ابنه لكزاً خفيفاً هو نفسه الذي يضربه ضرباً مبرحاً ؛ لأن اللكز الخفيف سرعان ما يفقد فاعليته . وهنا يشعر الطفل بالاستياء ، ويضرب إخوته وأخواته ، أو قد يضرب الأب نفسه أو الأم ؛ لذا فإنه من الضروري أن تضع حداً . إن من أكثر الحدود واقعية العودة إلى المربع رقم واحد ، أي ألا نضرب أطفالنا أبداً . فإذا ما قررنا ألا نضرب أبناءنا أبداً - كما أرى شخصياً ويرى الكثير

من الناس ـ فهذا يعني أننا ملزمون بالبحث عن وسائل أخرى أفضل لتقويم الطفل .

انضباط بدون لكز

يجب علينا بالفعل أن نعلم أبناءنا الانضباط ، والكلمات وحدها لن تجدى مع الطفل الصغير ؛ لذا يبدو من الضروري بالطبع أن تحمل الطفل في بعض الأحيان وتحكم قبضتك عليه لمساعدته على استعادة هدوئه والتصرف بالشكل اللائق ، ويمكن أن تفعل ذلك بمنتهى الأمان . إن أسلوب " قف وفكر " يمثل إحدى الطرق التي طبقت بنجاح من قبل الآلاف من الآباء ، فما هو إلا أسلوب يتدرب عليه الطفل بينما يكبر . ولكن قد تبقى بعض الأوقات التي " يستحيل " فيها تطبيق هذه الطريقة ، كأثناء هطول المطر في الشارع ، حيث لا يجدي في مثل هذا الموقف إلا " المبادرة بحمل الطفل ". حينئذ يجب ألا تفقد حسك الدعابى ؛ فمن حسن الحظ أن الأطفال ذوى حجم صغير مما يسمح لنا بحملهم .

وبما أن تحين مرحلة المراهقة ؛ لا يجب أن تكون هناك أية حاجة لترهيب الطفل أو إهانته . فإن هرب الطفل من البيت ، أو لجأ إلى بعض الأفعال العنيفة ؛ فسوف يكون مرجع هذا التصرف بشكل شبه دائم انقطاع التواصل مع الطفل منذ سنوات مضت . وهى إشارة إلى اعتماد الأهل على العنف بدلاً من الجمع بين الحب والحزم .

يتناسى الكثير من الناس ذكرى الألم الذى كانوا يشعرون به عندما كانوا صغاراً ، ويواصلون تفريغ هذا الألم في أبنائهم ، وبصفتي استشارى أستطيع أن أدرك حجم هذا الألم ، لقد استمعت إلى الكثير من الناس وهم يصفون ـ بعيون دامعة ـ حجم المهانة والخوف اللذين كانوا يشعرون بهما عندما كان الأب يفقد أعصابه ويثور عليهم . وقد أراني بعض المرضى بعض الشرايين المعطوبة في الساق بسبب ما تعرضوا له من " لكز " في مرحلة الطفولة . كما روى لى بعض مصففي الشعر أنهم شاهدوا الكثير من الجروح والإصابات والكدمات تحت خط الشعر بسبب تعرض زبائنهم للضرب فوق الرأس في مرحلة الطفولة . غير أن الجرح يكون أكثر غوراً في نفس الشخص . فإذا افتقد الطفل الشعور بالأمان والحماية في ظل أبويه ، كيف يشعر إذاً بالأمان في العالم ؟

هناك سبب آخر يدفعنا إلى عدم اللجوء إلى ضرب الأطفال ، وهو أن الأدلة تتزايد على أن الطفل إذا شعر بالأمان مع والديه . فسوف يخبرهم بكل ما

يريبه ؛ أي أنه سوف يخبر والده إن تعرض لأي اعتداء جنسي على سبيل المثال ، أما عندما يلجأ الأبوان بشكل دائم إلى التخويف وإشعار الطفل بالخزي كوسيلة تربوية ، فسوف يخشى أن يروي لأبويه ما حدث له تجنباً للوم . أما الطفل الذي لم يتعرض للإرهاب أو اللوم من قبل والديه ، فسوف ينظر إليهما دائماً بوصفهما القائمين على حمايته ، سوف يشعر بمزيد من الأمان وهو يقول : " كلا سوف أخبر شخصاً آخر وأتجنب أية إساءة أو استغلال في المقام الأول " .

اتخاذ القرار

إننا نعتقد أنه قد آن لنا ـ نحن الآباء ـ أن ننبذ الضرب كوسيلة من وسائل السيطرة على الطفل .

الخطوة الأولى بسيطة . يجب أن تلزم نفسك بألا تضرب طفلك ثانية أبداً . أما الالتزام التلقائي التالي فهو أن تبحث عن وسيلة فاعلة بعيدة عن العنف للتهذيب . إن مثل هذه الطرق موجودة بالفعل كما أنك يمكن أن تتقنها .

أثناء تربيتنا لابننا الأول ؛ كنا نجد أنفسنا نلكزه قليلاً كي ننهره عن بعض التصرفات مثل لمس السخان . غير أن مثل هذا اللكز فقد كل تأثيره عليه عندما كبر وما كان منه إلا أن اكتسب عادة تكرار نفس الفعل . وهنا شعرنا بالتعاسة ؛ لأننا لم ندفعه إلا إلى البكاء ، في الوقت الذي لم يتعلم فيه شيئاً . لذا شرعنا في البحث عن بدائل واكتشفنا أن بعض الآباء لا يلكزون أبناءهم أبداً ، بل إن هناك بلاداً بأسرها تمنع لكز الأطفال بقوة القانون ، كما أننا تعلمنا أشكال الانضباط الواضحة والحازمة التي يطرحها هذا الكتاب والتي طبقها بالفعل الآلاف من الآباء في كل أنحاء العالم . ونحن نشعر بالامتنان لأننا وجدنا طريقة أفضل .

إننا جميعاً نتوق إلى عالم يعيش في سلام ، حيث يمكن أن تلجأ للتفاوض بدلاً من العنف لحسم أي صراع ، نحن بحاجة لأن نبدأ بداية جديدة . وإن لم يكن بوسعنا أن نتدبر هذا في بيوتنا ، فلن يكون بوسعنا أبداً أن نتدبر أزمة الشرق الأوسط .

إن وجدت نفسك متفقاً مع ما نقول ؛ فيجب أن تلتزم أنت أيضاً . وسوف يدرك طفلك أن أمه أو أبيه لن يلجئا في يوم من الأيام إلى الاعتداء البدني لإيذائه ، وهنا سوف يشعر أنه في مأمن داخل بيته . يا له من شعور جميل !

الخلاصة

إن استخدام أساليب الحب الحازم سوف يجعلك رابحاً في كل الأحوال . سوف يكون بوسعك أن تتخلى عن طريقة اللكز ، وإلقاء اللوم التي لا يستمتع بها أي شخص في واقع الأمر . كما يمكنك أن تملك زمام أمور بيتك ، حيث يتولى الكبار مسئولية الصغار في الوقت الذي يقوم فيه الأطفال بعمل ما يطلب منهم عند الضرورة . كما أن أطفالك سيظلون أطفالاً طبيعيين ؛ باستثناء طفل الثانية الذي يتطلب جهداً ، وطفل الرابعة عشرة الذي يتسم ببعض الرعونة . غير أن تربية الطفل على أسلوب معين للاستجابة سوف تمكنك من التعامل مع مثل هذه المراحل بثقة ، ووضوح ، ومن ثم مواصلة كل ما يثير البهجة والمرح في حياة العائلة .

تذكر أنك يجب ألا تقدم أبداً إلا على الأفضل بالنسبة لك فقط . إن أسلوبى " قف وفكر " و " تعامل " ما هما إلا طريقتان قابلتان للتطبيق لديك . إن الخطاب التالى والذي تلقيناه من إحدى الأسر يشير بوضوح إلى أن هاتين الطريقتين قادرتان على إحداث فارق كبير :

عزيزي ستيف ، عزيزتي شارون

لقد حضرنا ندوتكما التي عقدت في شهر أكتوبر ؛ وقد استمتعنا بها للغاية . ولازلنا على اتصال بسيدة أخرى التقينا بها هناك .

لقد جاءت الندوة في الوقت المناسب تماماً لأننا لم نكن نريد أن نلجأ إلى ضرب ابننا " كارى " ، لكننا لم نكن نعرف البديل . أما " كاري " الآن (وهو يبلغ ثمانية وعشرين شهراً) ؛ فهو يقف في أحد " الأركان " ويقول : " أنا أفكر في الأمر " ، فنجد أعيننا تترقرق بدموع الفرح . إنه فتى لطيف !

ماريون وديفيد

٤

من سيربى أبناءك ؟

العناية برعاية الطفل

كانت الساعة تشير إلى التاسعة والنصف صباحاً عندما دق جرس الهاتف . كانت المتحدثة امرأة عاملة معرفتي بها سطحية . كانت تبكي ؛ لأنها كانت قد تركت لتوها ابنها الصغير ذا الأربعة أشهر في إحدى دور الرعاية للمرة الأولى ، وكانت تحدثني من مكتبها في اليوم الأول لعودتها إلى العمل .

كان الطفل مبتئساً لأنه تُرك وحيداً ، وكانت تشعر بالقلق لأنها تركته . لم تكن قادرة على التركيز في عملها ؛ فقد كان ابنها الرضيع الذي اُنتزع بعيداً عنها لأول مرة في حياته هو كل ما يشغل تفكيرها . ماذا يجب عليها أن تعمل ؟

افعلي ما يمليه عليه قلبك

سيقول الكثيرون لهذه الأم الشابة العائدة إلى عملها " ما المشكلة ؟ سرعان ما يستقر الطفل " . فعلى أية حال ؛ يمكن أن يحدث نفس هذا الموقف مع طفل في الخامسة من عمره في أول يوم في المدرسة ، وسرعان ما سيتغلب على هذه المشاعر ، ويشعر بالاستقرار والسعادة ، ألا يجب أن تنسى الأمر وتركز في عملها وزملائها في العمل ؟

وبينما كنا نتحادث في الأمر ؛ تبينت أن المشكلة لا تقتصر على كونها أماً متألمة لفراق ابنها ؛ بل تنطوي أيضاً على تناقض حيال فكرة العودة إلى العمل .

لقد ناقشنا الضغوط التي تعرضت لها ونحن نسعى للفصل بين مشاعرها الخاصة ورغبات المحيطين بها ، إن الكثير من أصدقائها يعملون في سلام ويتركون أبناءهم في دور الحضانة ، كما أن زوجها يرغب في أن تعود إلى عملها لتدبير بعض المال ، كذلك يرغب مديرها في العمل في عودتها ، على الرغم من أنها لم تكن قد تركت عملها سوى خمسة أشهر فقط .

غير أنها عندما كانت تتحدث ؛ اتضح لي أنها ليست سعيدة ، فقد كانت ترغب في البقاء مع ابنها . وبالتدريج بدأت الأمور تتضح أمامها وبدأت تستقر ، فقررت أن تلتقي برئيسها في العمل وتشرح له أنها قد غيرت خططها وأنها تعتذر له وتشكره على حسن تفهمه . وبعد مفاوضات مع المدير ؛ استطاعت بالفعل أن تحصل على إجازة لمدة عام كامل على أن تعود لتعمل لنصف الوقت فقط . لقد كانت محظوظة ؛ لأنها تتمتع بالمهارة التي أكسبتها هذه المزايا ، وزوج يسمح له دخله بأن يلبي احتياجات الأسرة ، أي أنها كانت تملك فرصة الاختيار . ولقد شعرت بارتياح كبير عندما فعلت ما أملاه قلبها عليها ، ولم تستجب " للضغوط " التي يفرضها عليها المجتمع وكل المحيطين بها .

العناية بالطفل ـ اختراع جديد

منذ قديم الأزل والطفل يتربى بالقرب من بيته على يد أهله ومجموعة من الأقارب المقربين من الأسرة في إحدى القرى أو التجمعات السكنية . أي أن مهمة (ومتعة) تربية الطفل كانت مقسمة بين مجموعة من الأشخاص الذين يحبون الطفل . أما في الدول غير الصناعية ، فإن الأطفال والكبار لازالوا يقضون يومهم معاً ؛ لذا ترى أمهات يصطحبن أبناءهن داخل الحاملات في أماكن العمل ،

أطفال صغار فى صحبة آبائهم في المزارع . إن العالم الغربي فقط هو الذي يحبس الأطفال (والعجائز) بعيداً عن مجرى الحياة .

منذ مائة عام فقط كان الرجل يعمل بالقرب من زوجته وعائلته ، فكان ٩٧٪ من الرجال في استراليا يعملون بالقرب من منازلهم علي مسافة يمكن قطعها سيراً على الأقدام .

ولكن مع بداية عهد الصناعة ؛ بدأ الرجل يسافر للعمل بعيداً ، تاركاً زوجته وأبناءه الذين تعتريهم عادة مشاعر العزلة والوحدة داخل بيوتهم . وفي الستينيات قررت المرأة أن تعمل أيضاً ، وهكذا بدأت تشارك الرجل في رحلته بعيداً عن البيت .

لقد فرض انخفاض الأجور وضرورة إعالة الأسرة مع غياب الزوج والبطالة على الكثير من النساء ضرورة العمل بالإضافة إلى العناية بشئون الأسرة . ولمواجهة هذا الوضع ؛ ظهرت العديد من القوانين الخاصة برعاية الطفل . إننا نتحدث اليوم عن " صناعة " العناية بالطفل ، كما أن العثور على العناية الملائمة للطفل تعتبر من الموضوعات المقربة إلى قلب كل أب وأم تقريباً .

لهذا فإن الآباء اليوم يتمتعون بتسهيلات كانت مقتصرة في الماضي على الأثرياء فقط . فيمكننا أن نستأجر بعض المتخصصين في مجال رعاية الطفل للعناية بأبنائنا طوال اليوم . وإن كان بوسعك أن تتخطى مشاكل قوائم الانتظار ، وقيادة السيارة عبر المدينة ، ومخاوفك من نوعية العناية التي سوف تقدم للطفل ؛ فسوف يكون بوسعك - من خلال الدعم الذي تقدمه الحكومة وبتشجيع من النظريات الأيديولوجية التى يقوم أساسها على أحقيتك فى أن تفعل ذلك - أن تجد بعض الغرباء الذين يعتنون بأبنائك من الطفولة وحتى سن النضج . (وذلك من خلال المدرسة وعناية ما قبل وبعد المدرسة ، والرعاية التي تقدم في العطلات ومعسكرات التعلم في عطلة نهاية الأسبوع . لن تكون بحاجة ماسة لأن تراهم !)

نحن نعلم أن ما يقرب من ٧٠٠,٠٠٠ طفل في استراليا يتلقون بالفعل شكلاً من أشكال الرعاية الرسمية ، كما أن الكثير من الأطفال يقضون ما يصل إلى ١٢,٠٠٠ ساعة في مثل هذه الأماكن قبل أن يبلغوا سن المدرسة .

ثاني أكبر قرار يتخذه الوالدان

إن قرار إنجاب أبناء يعتبر ـ على الأرجح ـ أكبر قرار يمكن أن يتخذه الشخص في حياته ، أما قرارك بشأن من سيتولى تربية الطفل فهو ثاني أكبر قرار . ونحن نستخدم هنا كلمة " تربية " لأننا جميعاً نعرف تماماً أن الخمس سنوات الأولى من حياة الطفل تمثل ذروة النمو العقلي والعاطفي . إن الطفل الذي يذهب إلى دار الرعاية في الشهر الثاني أو الثالث من عمره ويبقى هناك لمدة سبع أو ثمان ساعات يومياً ، يقضي طفولته بشكل أساسي تحت الرعاية . كيف سيكون هذا الشخص فيما بعد ؟ كيف يتم تهذيبه ومساعدته ؟ ما القيم والسلوكيات التي سينشأ عليها ؟ هل ستكون بمثابة نتاج مؤلف مما يبثه عدد كبير من الأشخاص ، بمعنى أنه سوف يتمتع بمجموعة واسعة من القيم والأساليب المتنوعة ؟ سوف ينجح هذا الطفل بالقطع في التكيف ، ولكن هل سيكون قادراً على إقامة علاقات حميمة ؟ كيف سينجح في الربط بين كل هذه الرسائل ؟

هناك ترابط داخلي بين هاتين القضيتين الأساسيتين ، وهما إنجاب الأبناء ، واختيار من سيقوم برعاية هؤلاء الأبناء . أثناء أحد الأحاديث الخاصة مع مدير إحدى دور الحضانة (بعد محاربته للضغوط التي يضعها الآباء عليه لقبول الأبناء

في سن مبكرة جداً ، ولعدد ساعات أطول) ، قال لي الرجل : " أنا لا أدري لم يصر البعض على إنجاب أبناء من الأساس " . إنه على حق تماماً في تعليقه .

ثقافة الوقواق

في السنوات العشر الأخيرة ، ظهر نوع من الثقافة يسمى بـ " ثقافة الوقواق " .

(والوقواق هو أحد أنواع الطيور تضع أنثاه بيضها في أعشاش طيور أخرى لكي تتولى الأخيرة تربية صغارها .) وقد شجع هذا الاتجاه بعض المجلات النسائية وبعض النماذج الإعلامية التي تصور هذه الطريقة على أنها النموذج المثالي . بل إنه في بعض الدوائر ينظر إلى إيكال الأهل مهمة التربية إلى أشخاص آخرين على أنه مقياس النجاح والمعيار المنشود .

نحن نحيا في ظل مجتمع يحفل بـ " الحرية " بما في ذلك التحرر من إزعاج الأبناء . وعلى النقيض ؛ هناك شرائح من المجتمع الاسترالي تنظر إلى الأطفال بصفتهم جزءاً من الهيئة الاجتماعية ؛ أي أداة للتباهي والتفاخر الاجتماعي مع التحرر من مسئوليتهم في نفس الوقت . أي أنه من الأمور المسايرة للعصر أن يكون لديك " أبناء " ، غير أن هذا لا يفرض عليك بالضرورة أن تتولى رعايتهم .

نحن البشر عبيد للأعراف والعادات ؛ لذا يمنحنا تصور " الكل يفعل ذلك " فرصة الاختيار فيما يتعلق العناية بالأبناء ويصوره على أنه لا يضر ، بل ربما يفيد أيضاً . وهكذا تتحول الموضة وغيرها من المؤثرات الفعالة إلى عوامل قوية تؤثر على مثل هذه القرارات الهامة .

على الرغم مما يثيره نمو هذا الشكل من الأبوة من مخاوف ، فإن الغالبية العظمى من الآباء ليسوا بهذا الشكل . إن معظم الآباء يرغبون في تربية أبنائهم وتوفير الأفضل لهم ، وهم على استعداد هائل للتضحية بالتطلعات المهنية وأوقات الترفيه والأهداف الاجتماعية من أجل تحقيق هذه الأهداف . فقد بدأت أعداد الرجال ـ حتى هؤلاء الذين يعملون في المجالات العامة ـ الذين يتخذون قرارات بتفضيل الأبوة على العمل تتزايد .

غير أن الكثير من الأهل ـ مع الأسف ـ يجدون أنفسهم مجبرين تحت وطأة الظروف المادية على العودة إلى العمل بينما لا يزال أطفالهم صغاراً ، ويقدمون على ذلك والألم يعتصرهم . هناك أيضاً مجموعة من الآباء يشعرون بالحيرة ؛ فهم يريدون أن يوفروا لأبنائهم منزلاً لطيفاً ، وألعاباً ، ومصروفات للدراسة وفي الوقت

نفسه لا يريدون أن تفوتهم متعة مرحلة الطفولة . مهما تكن الأسباب ، فإننا بحاجة لأن نعي التكلفة الحقيقية جيداً قبل أن نقدم على أي قرار .

وجهة نظر شخصية

إن ما دفعني للتخطيط لكتابة هذا الفصل في المقام الأول هو الرغبة في إلقاء نظرة موضوعية على خيارات العناية بالطفل المتاحة أمام الآباء . إنها طريقة آمنة لإجمال كل الجدل الطويل المثير للمخاوف الذي ثار حول هذه القضية وسوف أترك لك بعدها مهمة التوصل إلى الطرق الملائمة لك .

غير أنني سرعان ما أدركت أن الكتابة بهذه الطريقة قد تكون خاطئة . فأنا لا اتخذ قراراتي كأب بناء على الإحصاءات والدراسات ، إنني أستمع إليها ، ولكن عندما يحين وقت اتخاذ القرار ، أستمع لما يمليه علي قلبي . إن الأب والأم الجيدين هما اللذين يثقان في حدسهما . إنني أعتقد أنك أيها القارئ تفضل أن تعرف رأيي الحقيقي بعيداً عن كل الدراسات والإحصاءات العلمية .

تساورني الكثير من المخاوف القوية حول أساليب رعاية الأبناء التي يطبقها الكثير من الأهل اليوم ، وأعتقد أن الأضرار التي تلحق بالطفل من جراء هذه التطبيقات تعتبر من النوع الخفي طويل المدى .

إن هذا ليس رأياً فردياً ؛ إذ يرى البروفيسور " جاي بيلسكي " - الذي يعتبر أبرز الأساتذة في هذا المجال - أن الدليل على وقوع هذه الأضرار مازال ضعيفاً ، ولكن يكفي أنه في عام ١٩٨٦ تراجع عن تأييده الذي دام طويلاً لرعاية الطفل تحت سن ثلاث سنوات تحت إشراف آخرين وانقلب عليه . وفي بداية عام ١٩٩٤ ؛ أثارت واحدة من أبرز الكتاب في مجال التربية وهي الدكتورة " بينلوب ليتش " عاصفة من المخاوف عندما ذكرت نفس الشيء في كتابها " الطفل أولاً " . لقد كنت أشعر دائماً بشيء من عدم الارتياح حيال وجود الأطفال الرضع وصغار الأطفال في دور الحضانة . وكلما تحدثت مع الآخرين - من الأهل والقائمين على رعاية الطفل والكبار - عن تجاربهم في مرحلة الطفولة ، تأكدت من صدق مخاوفي في هذا الصدد .

وهنا يجب أن أؤكد أنه ليس بإمكاني أن أثبت ما أنا بصدد قوله ، إذ أن البحث لم يجر بعد . غير أنني - شأني شأن غيري من الآباء - لا يمكنني أن أضغط على زر كي أوقف نمو أبنائي إلى أن ينتهي البحث . كل ما يمكنني أن أنقله لك هو وجهة نظري ولك أن تقبلها أو ترفضها أو تفكر فيها .

إنني أعتقد أن :

١. العناية اليومية الطويلة بالطفل دون الثالثة في دور الرعاية سوف تحرم الطفل بدرجة كبيرة من تجربة الطفولة ، وكلما كان الطفل الذي يذهب إلى دار الرعاية صغيراً وعدد الساعات التي يقضيها هناك أطول كلما كان الشعور بالحرمان أفدح .

٢. سوف تحدث مشاكل وتقع خسائر في الكثير من النواحي ، وبصفة خاصة في تلك النواحي المرتبطة بالاستقرار العاطفي ، والتقارب ، والثقة وقدرة الطفل على خلق حالة من الاسترخاء طويل المدى ، وعجزه عن الشعور بالسلام الداخلي . غير أن هذه الخسارة سوف ترتدي قناع اكتسابه لبعض المهارات الاجتماعية السطحية التي تعكس - في واقع الأمر - الاستراتيجيات التي يتبعها الطفل في التعامل مع البيئة المحيطة به .

٣. سوف تتجلى هذه الخسائر - على المدى البعيد - بشكل خاص في شكل مشكلات تكوين علاقات طويلة المدى ، والاحتفاظ بها . كما أن الصحة العقلية والبدنية لهؤلاء الأطفال سوف تتأثر بشكل عام على الأرجح ، وسوف يجدون صعوبة في الارتباط بأبنائهم والعناية بهم عندما يكبرون .

باختصار إنني أرى أنه باستثناء الحالات التي يكون فيها الآباء مصابين بإعاقة تحول دون قدرتهم على تربية أبنائهم ، أو عاجزين عن ذلك ؛ فإن من الأفضل دائماً للطفل أن توكل مهمة العناية به إلى شخص يحبه . إذ أن الاحتراف المهني والبيئة المحيطة بالطفل - على الرغم من أهميتهما - لا يشبعان حاجته إلى الحب . يمكننا بالفعل أن نحافظ على سلامة أبدان الأطفال وأن نشغل عقولهم ؛ غير أن احتياجاتهم العميقة الدقيقة لا يمكن تلبيتها إلا عن طريق شخص يرتبطون به ارتباطاً وثيقاً طويل المدى ، وهذا شيء لا يمكنك شراءه .

مزايا العناية بالطفل

إن مخاطر العناية بالطفل التي عرضناها آنفاً يجب أن توضع جنباً إلى جنب مع مزاياها التى تبدو جلية لكل العاملين في مجال الأسرة :

- كل أب وأم بحاجة إلى الحصول على قسط من الراحة من هذا العالم الموحش غير الطبيعي ويتمثل ذلك فى بقائه بصحبة أطفال صغار داخل المنزل .
- يحق للمرأة تماماً مثل الرجل أن يكون لها عمل ، وأن تسعى للتقدم فيه ، وأن تتمتع بالاستقلال المادى .
- يتعلم الطفل في دور الرعاية المهارات الاجتماعية وغيرها من المهارات الأخرى حيث إنها تعمل على إثراء قدراته وتحفيزه ، كما أن الطفل يحب الحضانة في الكثير من الحالات ويستمتع بوقته فيها كما هو الحال بالنسبة للرعاية التي توفرها الأسر أو غيرها من أساليب رعاية الطفل .
- هناك الكثير من الآباء الذين يفتقرون بشدة إلى اللوازم التي يجب أن يحصل عليها الطفل (سواء المادية أو الشخصية) مما يجعل الطفل أكثر أمناً وسعادة وأفضل حالاً في دور الرعاية المهنية حيث يبقى بعيداً عن الأسرة لأغلب الوقت .

إنها مزايا موثقة وتحظى بقبول واسع .

مواجهة الحقائق بلا خوف

إن هذه المزايا حقيقية غير أن هناك سلبيات أيضاً ، ولكننا عمدنا طويلاً إلى إخفائها خشية إشعار الآباء بالذنب وفتح الباب لمزيد من التحقق ومساءلة " صناعة " رعاية الطفل . أعتقد أن السبب الأول فى ذلك هو المناصرة والتأييد والسبب الثاني هو عدم الأمانة .

إن كل المتخصصين في مجال رعاية الطفل يتمتعون في العادة بحسن النية ، غير أنني أعتقد أن لديهم ميلاً لحماية الآباء من أية مخاوف . فقد كانت هناك ـ على سبيل المثال ـ حملة طويلة وقوية قادتها الأكاديميات الخاصة برعاية الطفل والمراكز الحكومية لإرساء معايير قومية خاصة برعاية الطفل ، غير أن هذه الحملة واجهت معارضة شرسة من قبل القطاع الخاص القائم علي هذه الصناعة . وقد قالت إحدى المتحدثات التي كانت تسعى لإرساء معايير أفضل : " نحن لا نريد أن نخلق مناخاً هستيرياً بأن نبالغ من شأن الحالات التى يتم فيها الدفع بفتاة في الخامسة عشرة من عمرها للإشراف على خمسة وأربعين طفلاً " . إن الغرض مثير للإعجاب ، لكن لم يجب أن ننظر إلى الآباء بوصفهم الفئة الأكثر هستيرية ؟ لأن الآباء يولون أبناءهم اهتماماً بالغاً ويجب أن يتم إبلاغهم بذلك .

هل الانتشار السريع لدور الرعاية يعتبر من الأمور المفزعة ؟ أم أنها تمثل فتحاً رائعاً بالنسبة للآباء ، بمعنى أنها تحررهم لكي يحظوا بحياة أفضل ؟ هل هي ميزة نمنحها للطفل بما أن الغالبية العظمى من الأسر لم تعد تحيا بالقرب من الأجداد والأقارب الذين كانوا يتولون هذه المهمة في الماضي ؟ بعبارة أخرى ، هل من الأفضل أن يحظى الطفل برعاية متخصصة (بدلاً من أن يقوم هواة مثل الأب والأم بأداء هذه المهمة) ؟ أم أن ذلك يمثل خسارة فادحة في الألفة والتميز في الطفولة ؟ وإذا ما اتخذنا مساراً وسطاً فى هذا الصدد ، هل يمكن استخدام رعاية الطفل بشكل متوازن بحيث تثري وتفيد الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة ؟ أياً ما كانت نظرتنا للأمر ، فإن العناية بالطفل تعتبر تجربة اجتماعية ضخمة غير منضبطة وبحاجة لنظرة ثاقبة واضحة .

في هذا الفصل سوف أتناول بالشرح الأسباب التي تدفع الأهل للعودة إلى العمل بينما لا يزال أبناؤهم صغاراً ، وما إذا كانت هذه الأسباب واقعية . سوف نناقش ما إذا كانت بالفعل ذات مغزى ، وما إذا كان يُسعد الأم البقاء في البيت لبضع سنوات إلى أن يكبر الأبناء .

بعد ذلك سنناقش حقيقة أنواع الرعاية المتوفرة بحيث يمكنك الاختيار بينها بحكمة عندما تكون بحاجة إليها . سوف نخبرك بمخاطر مراكز العناية بالطفل حتى تتمكن من تحليل مدى تأثيرها عليه وإن كانت ستؤدي إلى آثار سلبية . نحن نعتقد أنك بمجرد أن تحصل على هذه المعلومات ؛ سوف تكون أقدر على تخير الأنسب لك .

" ولكن ماذا لو لم أكن أملك خياراً ؟ "
الأم المجبرة على العمل

هناك الكثير من الأمهات من أصحاب الدخل المنخفض ، أو اللاتى يعاني أزواجهن من البطالة ، أو اللاتي ليس لهن أزواج ؛ أى أنهن ببساطة لا يملكن حرية الاختيار . إن مثل هؤلاء الأمهات يجب أن تعملن ، على الرغم من أن بعضهن يفضلن بشدة البقاء مع أبنائهن . (إنها مأساة قومية ، والإجابة القومية لهذه القضية سوف يتم طرحها في الفصل الخامس .)

أعتقد أن الطفل قادر على التكيف مع الظروف الصعبة إن كان يتفهمها ، كما أنه قادر على أن يدرك الحقيقة بحدسه . إن كان طفلك يعرف أنك تفضلين البقاء معه ، لكنك لا تملكين الخيار فسوف يكون أثر ذلك أقل وطأة عليه من شعوره بأنك لا ترغبين في البقاء معه ، وأنك تفضلين التواجد في مكان آخر .

الحط من ثقة الآباء الشبان بأنفسهم

أحياناً قد تجد الآباء الشبان العائدين إلى العمل يتعللون بأنهم لا يجيدون الأبوة ، وأن أطفالهم سوف يكونون في حال أفضل مع شخص متخصص . غير أننا يجب أن نعي أن إجادة مهمة الأبوة ليست أمراً هيناً ، أي أن القليل جداً منا يتقن الأبوة بالفعل ، إن طول الساعات التي تقضيها بصحبة ابنك هي التي تجعل منك أباً جيداً له ، ولعل هذا يعتبر من خصائص العلاقة بين الطفل ووالديه (وهو مناقض تماماً لشخص يتولى تأدية مهمة ليس أكثر) .

إن دور الرعاية يمكن بالفعل أن تقلل من ثقتك بنفسك ، وأحياناً قد يشعر الآباء أنها تزيد الوضع سوءاً ، إذ يفقدون ثقتهم بأنفسهم ويشعرون بالاغتراب عن أبنائهم ، والافتقار إلى الحب والقدرة والاهتمام الذي تتمتع به دور الرعاية . إن الأب هنا يشعر أنه من الأفضل أن يتولى الآخرون مهمة تربية طفله الرضيع أو الصغير ، وكلما نما هذا التصور ؛ قلت ثقة الآباء بأنفسهم . غير أنه من الأفضل أن نتعاون مع الأهل ونمنحهم المهارات اللازمة بدلاً من تخطيهم وتولي مهمة تقديم الرعاية للطفل . إنها قضية حساسة .

إن الاستقرار والثبات اللذين يمثلان أساس عالم الطفل الصغير يبدوان من الأمور مستحيلة البلوغ في مؤسسات رعاية الطفل . حتى ما يسمى بالرعاية " الخاصة " مازالت تعني أن يحصل طفلك على الرعاية من قبل عشرات الأشخاص المختلفين على مدى الأربع سنوات التي تسبق دخوله المدرسة . نحن - في الواقع - لا نستطيع أن نضمن للطفل التواجد في نفس المكان ؛ فقد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً أن بعض الأسر يجب أن تصحب أبناءها إلى أربعة أماكن مختلفة للرعاية في الأسبوع الواحد لكي تغطي عدد الساعات اللازمة . وقد وجدت دراسة أخرى أنه ليس هناك ترابط تام بين المراكز التي يجب أن يتعامل معها الطفل على مدار اليوم العادى .

التوصل إلى توازن لا يكون بمثابة حل وسط

إن العيش مع أبناء صغار في إحدى الضواحي المنعزلة أو في إحدى الشقق قد يكون غير صحى إن لم يكن يتخلله بعض التواصل مع الكبار وبعض الأنشطة ، خلاف العناية بشئون البيت والأبناء . وهذا يعني أننا بحاجة إلى توفير دور رعاية آمنة من أجل سلامة الكبار والأطفال .

إن الأسر التي تقدم رعاية يومية للطفل ، ومراكز رعاية الطفل يمكن أن تتضافر جهودها مع بعضها البعض في أوقات مختلفة من حياة الطفل بطرق مختلفة لكي تحسن من حياة الأسرة بشكل ملحوظ . أما الأساس فهو معرفة الاحتياجات الحقيقية للطفل . لقد كانت هذه الاحتياجات دائماً الحلقة المفقودة في الحديث إلى الآن . لقد ابتكرت وسائل الرعاية في المقام الأول لراحة الكبار لا لتلبية مطالب الطفل واحتياجاته ؛ أي أنها كانت أفكاراً تالية .

غير أن الأدلة التي أثبتتها الأبحاث - بالإضافة إلى زيادة الوعي العام - توصلت إلى ما يناقض فكرة أن دور الرعاية تقدم للطفل طفولة سعيدة . وبناء على ذلك ؛ فأنا أتوقع أن يتم التعامل فيما بعد مع دور الرعاية على أنها إضافة لدور الآباء (بدلاً مما يحدث اليوم أحياناً من تحولها إلى بديل عن الأبوة) . كما أننى أتوقع (وآمل) أن يقل إرسال الأطفال الرضع وصغار الأطفال إلى دور الرعاية بدرجة هائلة بعدما يدرك الآباء الخسائر النفسية وغيرها من الخسائر التي تلحق بالطفل .

بعدما ولى عهد الثمانينيات الذى كان مبدأ التعامل مع الطفل فيه هو : " يمكنك أن تحصل على كل شيء " ، وجاءت التسعينيات التي تقوم على مبدأ

" كن واقعياً " ؛ بدأنا ننظر إلى الكثير من الأشياء بمنظور جديد ، ولعل تربية الأبناء تعد من القضايا التي تحتل قمة هذه الأشياء . أي أن من يسارعون لإيجاد موضع قدم لأبنائهم في دور الرعاية سوف يواجهون سيلاً ممن يسيرون في الاتجاه المعاكس .

أنباء جديدة

" توصلت إحدى الدراسات الحديثة إلى أن بعض الأمهات العاملات اللاتي يرسلن أبناءهن إلى مراكز الرعاية يعانين من إحباط شديد من جراء الابتعاد عن أبنائهن . بل إن هناك عدداً من هؤلاء الأمهات قد يسقطن فريسة حالات مرضية خطيرة تتطلب معالجة نفسية .

" كما قام أحد الباحثين في جامعة " ملبورن " باستجواب ما يقرب من ثمانين أماً في " ملبورن " ممن يرسلن أبناءهن ممن هم دون الثانية إلى مراكز الرعاية بسبب الحاجة المادية . وقد وجدت الدراسة أنه فى أثناء أول شهرين من إرسال الطفل إلى مركز الرعاية ، شكت بعض الأمهات من القلق من جراء الابتعاد عن الأبناء ، وكان هذا القلق يقود في بعض الأحيان إلى الإحباط . وقد عانت أربع أمهات من بين الثمانين أماً من أعراض إحباط مرضي .

" وقد ذكرت واحدة من بين كل ثلاث أمهات أنها كانت تفضل البقاء مع ابنها في البيت بدلاً من أن تعمل وتتركه في مركز الرعاية .

" وفي المقابل ، أثبت البحث أن مجموعة أخرى تضم ثمانين من الأمهات اللاتى بقين في البيت لرعاية الأبناء لم يشعرن بنفس معدلات القلق " .

(" الأم العاملة تتألم لترك أبنائها " صحيفة ميركيوري ، هوبارت ، ١٣ فبراير عام ١٩٩٣) .

سبعة أسباب غير مخزية للبقاء مع الأبناء في المنزل في مرحلة الطفولة

١. **أنا أنانية** ـ لم أدع غيري يستمتع بصحبة أبنائي الصغار ، بينما أتكبد أنا عناء العمل من أجل دفع تكلفة هذه العناية ؟ لم أدع الآخرين يستمتعون بمراقبة خطواتهم الأولى وكلماتهم الأولى ؟ لم يحظ غيري بتلك العاطفة المتأججة التي يبثها الأبناء ؟ إنني أريد كل هذا لنفسي !

٢. **أنا الأفضل** ـ لا يمكن أن يربي أي شخص أبنائى أفضل مني ، لا أحد يحمل لهم نفس المشاعر التي أحملها أنا ، لا أحد يعرفهم مثلي .

٣. **أنا بالغة الحرص** ـ إننى أتمتع بحس أمني بالغ تجاه أمن أبنائى وحمايتهم ضد الاعتداء عليهم ، وتجاه ما يتعرضوا له من وسائل الإعلام المختلفة ، إن تواجدي مع أبنائي طوال الوقت لا يترك مجالاً للمخاطرة في مثل هذه القضايا حيث أدرك تماماً أنهم في مأمن .

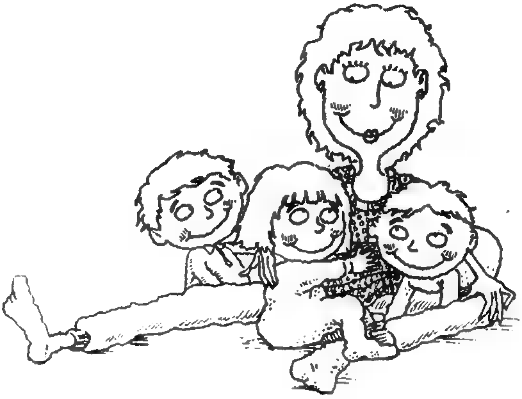
٤. **أحب العمل ضمن فريق** ـ أتعاون أنا وزوجي معاً على نحو جيد ؛ فكل منا يكمل الآخر في مهام التربية ، وأنا أحب العمل معه ، إنها من الأشياء التي تزيد التقارب بيننا .

٥. **أنا فقيرة وفخورة** ـ إننى أتمتع بدرجة كبيرة من الاعتزاز بالنفس ، مما لا يجعلني بحاجة إلى أي أثاث أو ملابس غالية الثمن أو منزل متميز أو سيارة فاخرة ، كما أن كبريائي يحول دون تطلعي لأكثر مما يفي بالاحتياجات الأساسية ، إن أبنائي هم كنزي الحقيقى .

٦. **أنا كسولة** ـ إن تربية أبنائي تشعرني بالأمان والراحة النفسية والاستقرار مما سوف يسهل مهمتي فيما بعد . فقد أعددت الكثير من خطط الانطلاق وهم في سن المراهقة ، كما أنني أعلمهم خمسين نوعاً من الأعمال المنزلية .

٧. **أنا مستمتعة** ـ إننى أستمتع بما يحرزونه من تقدم ، ومشاعر الحب التى يبثونها لى ، وحرية السير وفقاً للإيقاع الذي يروق لي ، وحرية تصرفي في الوقت ، وحرية الاستمتاع بالمناسبات الاجتماعية التي تجمعني بغيري

من الآباء والأمهات ، كما استمتع بتأثير فصول السنة على أنواع الأنشطة التي نزاولها معاً . كذلك فإن أبنائي يشعرونني بشبابى وأنني مركز العالم (لهذه الفترة القصيرة) .



لم يفضل الآباء مراكز رعاية الأبناء ؟

هناك أربعة أسباب رئيسية تدفع الآباء للعودة إلى العمل :

١. الاحتياج المادي الحقيقي

إن الكثير من الأسر بحاجة إلى عمل الأب والأم لتدبر نفقات الحياة ، كما أن هناك العديد من الأمهات المعيلات بحاجة إلى العمل ليوفرن احتياجات الأبناء . إن رعاية الأبناء ـ بالنسبة لمثل هذه الأسر ـ تعتبر ضرورة من ضرورات الحياة . وقد أقرت ٦٢ ٪ من النساء في استفتاء للرأي أجري على النساء العاملات أنهن يفضلن البقاء في المنزل مع الأبناء في مرحلة ما قبل المدرسة .

٢. الاحتياجات المادية المتوقعة

يشعر الكثير من الأزواج أنهم بحاجة إلى العمل ، ولكن بمزيد من التحقيق وجد أن العمل في هذه الحالة يكون مرتبطاً بالرغبة في توفير مستوى معيشي أفضل . فمع تأخر سن الزواج والتأخر في إنجاب الأبناء ؛ ربما تتزايد الحاجة إلى توفير مستوى معيشي مرتفع ، نظرا لاعتياد الرجل والمرأة على هذا المستوى من الدخل . منذ بضعة عقود مضت ، كان العيش بدون هذه الأشياء مع الأطفال يعد من الأمور الطبيعية التي لا تثير قلق الآباء . أما الآن فإن الصورة التي تنقلها وسائل الإعلام والتوقعات التي تفرضها ، بالإضافة إلى العيش في ظل مجتمع يدعو إلى التنافس بدلاً من المساندة كل ذلك خلق تصوراً عن متوسط الدخل يفوق كثيراً ما هو مطلوب بالفعل .

٣. ضغوط الزملاء

تشعر الكثير من الأمهات أنه " يجب " أن يعدن إلى العمل ؛ لأن هذا " ما يجب عمله " ، وأن مجرد الاكتفاء بتربية الأبناء يعتبر من الأمور غير اللائقة . لقد بقيت الأنثى غامضة في مفهومها عن الأمومة ، كما أن إرضاع الطفل كان يُحط من قدره في بعض الأحيان . كذلك فإن تفضيل الرجل الأبوة على العمل طوال الوقت يعتبر من الأمور المثيرة للدهشة .

٤. الاستمتاع بالعمل

أحياناً قد تجد الأم العمل أكثر امتاعاً وإسعاداً من البقاء في المنزل مع الأبناء ، وأحياناً قد يبدي الأب اهتماماً أكبر بالأبوة عن العمل طوال الوقت ، ومن ثم يحدث تبادل في الأدوار ، وفي أحيان أخرى قد لا يحرص أي من الأبوين على البقاء مع الأطفال مما يجعلهم في ذيل قائمة الأولويات لديهما .

في استراليا ؛ تعود نسبة ٢٦٪ من النساء إلى العمل بما أن يبلغ الطفل عامه الأول ، بينما تعود نسبة ٤٥ ٪ إلى العمل مع بلوغ الطفل أربعة أعوام ، وتعمل نسبة ٥٩٪ من النساء مع بلوغ الطفل السادسة . أما الأب فهو يعمل طوال الوقت في ٧٠٪ من الأسر (وهو يمثل أول القائمين على رعاية الطفل في ٥٪ من الأسر) .

إن كانت لديك فرصة ، ولكنك لا تحب تربية الأبناء

كان توافر مراكز رعاية الطفل من سن الرضاعة يعنى أن الكثير من الأسر قد قررت أن تنجب أبناءً ، بينما تخطط لأن تلقي بالنصيب الأكبر من عبء هذه الرعاية على الآخرين ، غير أن هناك من الآباء والأمهات من يشعرون بأنهم لا يتقنون فنون التربية ؛ ولهذا فإنهم يفضلون إيكالها لغيرهم .

لقد فاض بي الكيل منك

غير أن الحقيقة ـ بادئ ذي بدء ـ هي أن الكثير منا لا يجيد الأبوة (أو الأمومة) . إنها من الخبرات التي تُكتسب بالممارسة ؛ إن الأبوة ليست هواية ، كما أنها ليست متعة نسري بها عن أنفسنا لبعض الوقت . فقد تكون هناك مراحل كاملة في دورة الحياة قد تجدها بالغة الصعوبة : فليست كل الأمهات تحب الأطفال الرضع ، وقد يجد البعض منهن استحالة التعامل مع صغار الأطفال ، وقد يكره البعض الأبناء في سن المراهقة . وهكذا قد يجد أى أب (أو أم) نفسه في مرحلة من المراحل على حافة الاستسلام والتراجع .

غير أن هناك في العادة أسباب وراء هذا يجدر بنا أن نتعرض لها .

إن مواجهتنا لكثير من الأزمات بدلاً من الاستسلام لها هو ما يجعلنا نتعلم ، ونضع أيدينا على حقيقة أنفسنا ، ونجد طريقة للتعامل مع أبنائنا بطريقة تجلب لنا الرضا والسعادة .

هل هناك أعراض خاصة برعاية الطفل ؟ (كيف يمكن أن أحكم على ما إذا كانت مراكز رعاية الطفل تضر به ؟)

في الستينيات ، كانت هناك بعض المخاوف بشأن مؤسسات رعاية الطفل وما إذا كانت تضر به . وعلى الرغم من أن البحث بدا مطمئناً ، غير أنه كان محدود التأثير من الناحية التطبيقية . إن مزايا الرعاية اليومية للطفل يمكن إجمالها في اكتسابه مزيداً من المهارات الاجتماعية وقدراً من الاستقلالية والحزم . أما الانتقادات التي وجهت لهذه الدراسات فهى أنها جميعاً كانت تجري في مراكز رفيعة المستوى داخل الحرم الجامعي في مناخ مناسب للباحثين ؛ أي أنها كانت بعيدة عن العالم الواقعي .

ولهذا كان الاتجاه السائد في السبعينيات هو تعريف كلمة " جودة " وما إذا كانت تحدث فارقاً . وقد وُجد ـ ولعل ذلك لم يكن مثيراً للدهشة ـ أن المجموعات الأقل عدداً ، ذات المستوى التعليمي الأفضل والكفاءة المرتفعة تبدى نتائج أفضل . أما المجموعات التي تضم أعداداً كبيرة من الأطفال ، فقد كانت تواجه خطر " فتور المشاعر والاضطراب " . بينما كان خطر " الشعور بالسأم وعدم القدرة على التواؤم " يهدد المجموعات الأكبر سناً من الأطفال ما لم تكن البرامج مصممة جيداً .

في الثمانينيات ؛ بدأ الباحثون يتشككون في مدى قدرة دور الرعاية الرسمية على توفير نوعية الرعاية التي يرغب الآباء في توفيرها لأبنائهم . وقد ظهر ارتباط حميم ووثيق من قبل المهتمين مراراً وتكراراً لحل هذه المشكلة . ومن خلال تلخيص " جاى أوشيلتري " للكتاب الذي تناول بحثها " الطفل في الأسرة الاسترالية " (المعهد الاسترالي لدراسات الأسرة عام ١٩٩٢) ؛ أشارت الباحثة إلى حقيقة تحول مستوى الأداء المرتفع في المراكز قائلة : " إن غياب الارتباط يعد من الأمور بالغة الإيلام بالنسبة للطفل الصغير . وعندما توضع هذه الملاحظات جنباً إلى جنب مع نسبة تحول تقدر بـ ٤٠٪ إلى مراكز الرعاية الخاصة بالطفل و٦٠٪ إلى البيوت التي تقدم رعاية للطفل ؛ فهذا يعني أن هناك مبرراً قوياً للشعور بالتخوف " . وعلى الرغم من أن النسب التي أشرنا إليها هي النسب الأمريكية ، فإن الاتجاه السائد في استراليا يتفق معها كثيراً بسبب انخفاض الأجور ومستوى كفاءة القائمين على رعاية الطفل .

وفي إحدى المقالات العميقة والتى جاءت بعنوان " حضانة الأطفال مدعاة للقلق " ، حلل " جاي بيلسكي " (الذي أشرنا إليه سابقاً) مادة البحث التي حشدها من مئات الدراسات التى أجريت في مختلف أنحاء العالم فى ظل كل الظروف الممكنة .

وجد الباحث أن هناك عدداً من الآثار المدمرة المحددة التي ظهرت في الكثير من الدراسات والتي ـ على الرغم من عدم ثبوتها ـ ظهرت بوضوح بوجه خاص حال النظر إلى البحث بصورة إجمالية . وقد وُجد أن هناك أربع مخاوف على وجه التحديد تهدد الأطفال الذين يذهبون إلى مراكز الرعاية قبل إتمام العام الأول .

- تظهر على الطفل بعض أعراض الانسحاب تتجلى في تجنب الأم الذى يظهر على الأطفال الرضع ، أو صغار الأطفال الذين لم يقتربوا من أمهاتهم ، أو لم ينظروا إليهن بصفتهن مصدراً للأمان والطمأنينة . يبدو أن مراكز الرعاية أو أي شكل من أشكال الرعاية في هذه السن تنمى داخل الطفل مشاعر غضب تجاه أمه ؛ مما يدفعه لعدم اللجوء إليها فى بحثه عن الراحة . وهنا يكون ارتباط الطفل قد توجه إلى شخص آخر ، أو لا يكون قد كوَّن أية علاقات قوية من الأساس .

- المبالغة في العدوانية وهي من الأعراض التي تظهر على الطفل فوراً وتمتد على مدى سنوات الدراسة فيما بعد ؛ حيث يكون لديه نزعة إلى العدوانية ، والضرب ، والشتم ، والعراك بدلاً من الحوار ، أو الانسحاب ، أو التزام الهدوء .
- عدم الإذعان أو الطاعة الذى يتمثل فى تجاهل مطالب الكبار وأوامرهم ، أو تحديهم والقيام بعكس ما يطلب منه ، والتمرد .
- الانسحاب الاجتماعي أى الابتعاد ، وتجنب صحبة الكبار ، والانطواء على الذات .

وقد تم التوصل إلى هذه التأثيرات الأربعة من خلال قطاع عريض من الدراسات التى أجريت على الأسر الفقيرة ، والمتوسطة ، والغنية ؛ وفي أجواء العناية غير المستقرة التي تقدم للطفل من جانب الأسر ، والمراكز رفيعة المستوى وكذلك الفقيرة ؛ وحتى في البيوت التي تستعين بجليسة للأطفال .

إن هذه التأثيرات لا تثير الدهشة . فإذا ما وضعنا في الاعتبار المستوى العام لمراكز الرعاية التي يتنافس فيها الأطفال للفت الانتباه ، وحيث يتغير فيها القائمون على رعاية الطفل بشكل دائم ؛ وحيث يكون وقت النهار مزعجاً خالياً من أي منطقة خاصة للطفل ؛ فإننا نجد أن الطفل يتعلم كيف يعول نفسه . قد يتعلم ألا يثق كثيراً في الكبار بما في ذلك والدته التي يفتقر إلى رعايتها ووجودها أغلب اليوم . وهنا يسعى الطفل للتواؤم قدر الإمكان ؛ وقد يتفوق بعض الأطفال على غيرهم في هذا الصدد .

إذن يمكن الإجابة على سؤال الآباء " هل مركز الرعاية يضر بطفلى ؟ " بمزيد من الوضوح . فإذا ظهرت على الطفل الأعراض الأربعة التي أشرنا إليها على نحو دائم ، فهذا يعني أن الإجابة على الأرجح " نعم " .

لست واثقاً ، هل يحمل بطاقة هوية ؟
هل هذا والدك ؟

يمكنك أن تتعرف على طفل مراكز الرعاية

أثناء البحث وإجراء الحوارات مع الآباء لإعداد هذا الجزء ، توصلنا إلى عدد من التعليقات التي تلقي الضوء على هذه النوعية من الأطفال ؛ وقد كان هؤلاء الأهل في نفس الوقت مدرسين في المرحلة الابتدائية وما قبلها .

" يمكنك أن تتعرف على الطفل الذي كان يذهب إلى مركز الرعاية أو دار الحضانة قبل أن يأتي إلى المدرسة . إنه يبدو مختلفاً بحق " .

" من الصعب أن أصف ؛ إنه يبدو أقل تحمساً واهتماماً بك كشخص ، غير أنه يتقن فن التلاعب " .

" يأتي معظم الأطفال الصغار وهم يمسكون بأيدي أمهاتهم وقد بدا عليهم القلق ، غير أنهم سرعان ما ينقلون الثقة التي يولونها للأم إليك أنت (أي المدرس) . إنهم ودودون للغاية كما أنهم مقبلون على التواصل . أما طفل مركز الرعاية فهو يبدو أصعب مراساً . إن الأمر بالنسبة له لا يعدو كونه وجود شخص آخر ومكان آخر ، حتى أنك في الغالب لا تلتقي بآباء هؤلاء الأطفال أيضاً . إذ ربما يكون الطفل قد أتى مباشرة من مركز الرعاية ، كما أنه قد يعود إليه بعد انتهاء اليوم الدراسي " .

" إن هذا الطفل يحمل إليك إنطباعاً بأنه قد التقي بالكثير من الكبار وأنه لم يعد يحمل لهم أية مشاعر خاصة ، وهو قادر على التواؤم مع من حوله ومع اليوم الدراسي ، غير أن ذلك يكون نابعاً من شعور بالاستسلام والإذعان . إنه أصعب مراساً ويكاد يكون محبطاً ".

المقارنة بين الاختيارات

هناك أنواع متعددة من اختيارات الرعاية الخاصة بالطفل يمكنك أن تتخير ما يلائمك من بينها ، وكل منها يتمتع بمميزات وعيوب . دعنا نتناول كل واحد منها على حدة حتى تستطيع تحديد الأنسب لمقابلة احتياجاتك .

كيف يبدو مركز رعاية الطفل ؟

بنيت معظم مراكز الرعاية لخدمة هذا الغرض ، وهي تشبه منزلاً كبير الحجم . تبدأ هذه المراكز يومها عادة فى الثامنة صباحاً وحتى السادسة مساءً ، أو لفترة أطول من ذلك إن كان المركز يخدم الآباء الذين يعملون في دوريات . كما يمكن أن تقدم خدمة الوقت الكامل أو الجزئي أو حسب الحاجة . تحدد اللائحة عدد العاملين المطلوب ، وعدد الأطفال الذين يتم قبولهم ، والمساحة التي يجب أن تتوفر داخل المكان وخارجه ، ومواصفات دورة المياه وهكذا .

تصل نسبة العاملين لنسبة الأطفال إلى شخص كبير لكل خمسة أطفال تحت سن الثانية ؛ وشخص واحد لكل خمسة عشرة طفلاً فوق العامين . بعض العاملين ـ وليس كل العاملين ـ يجب أن يتمتعوا بمواصفات خاصة لرعاية الطفل . وتقدم المراكز الجيدة برامج مدروسة للأطفال تشبه تلك الأنشطة التي يزاولها الطفل في مرحلة رياض الأطفال حتى يستطيع الطفل أن يتعلم من خلال الأنشطة واللعب .

أما المصروفات فتختلف من مركز إلى آخر ، غير أن متوسط المصروفات يصل إلى أكثر من مائة دولار للأسبوع الواحد . في بعض الحالات قد تتولى الحكومة تغطية الجانب الأكبر من هذه النفقات عن طريق المعونات ، وفى حالات أخرى يتولى الأهل تسديد النفقات بالكامل .

قد تكون العناية غالية أو رخيصة الثمن تبعاً لوجهة نظرك وظروفك الخاصة ، وتقدر الحكومة متوسط النفقات السنوية للطفل الذي يقضي يوماً كاملاً

في دار الرعاية بـ ٥٢٨٠ دولاراً للطفل الواحد في العام الواحد وهو ما يساوي في المتوسط ربع دخل الفرد بعد خصم الضرائب (وخاصة إن أضفنا تكلفة وقود السيارة ، كما أنه في الكثير من الحالات قد تكون هناك حاجة لشراء سيارة أخرى) والوقت المستنفد ؛ كل هذا من شأنه بالفعل أن يفوق ما يكسبه الفرد .

هناك تطور إيجابي وهو دور الحضانة التي تقيمها الشركات للعاملين في مكان العمل نفسه ، وذلك لمنح الطفل والآباء سهولة في التواصل أثناء فترات الراحة ، واستراحة الغداء ، وتناول القهوة ، وكذلك لإطعام الطفل والحد من ساعات القيادة ، إنه تطور كبير حقاً ، كما أن الموظفين يستفيدون بدورهم لأن القائمين بالعناية بالأطفال يكونون أكثر استرخاءً وأسعد حالاً .

الأسر التي تحترف رعاية الطفل

إنه مشروع يقوم على أساس أن تسمح السلطة المحلية - عن طريق منح التراخيص - لبعض الأمهات أن يعتنين بعدد من الأطفال لا يتخطى الخمسة أطفال من أبناء أسر أخرى في منازلهن الخاصة ، بحيث لا يضم هذا العدد في العادة أكثر من طفل رضيع واحد بينما تتفاوت أعمار الباقين . تقوم الجهات المسئولة بالإشراف على هذه المنازل بصفة دورية وبمنتهى الحرص للتحقق من توافر مستوى الأمان المطلوب ، وخزانات الملابس الخاصة بالأطفال ، والأسوار والسياج وهكذا . يحرص منسقو تقديم هذه الخدمة على مستوى الأداء والكفاءة ، حيث أنهم لا يمنحون ترخيصاً لمن يقل مستواه عن المستوى اللائق .

عند اختيار من يعتني بطفلك ، فإن الشخص الذي مارس هذه المهمة لفترة من الوقت ، ويبدو أنه سعيد بها ومنظم يكون أفضل اختيار . ثق بمشاعرك حيال هذا الشخص والبيئة المنزلية التى يعتنى فيها بطفلك ، وراقب سلوك الأطفال هناك بعناية .

إن أكثر ما يميز هذه الرعاية أنها تتم في بيئة منزلية ، كما قد يحالفك الحظ وتنشأ علاقة مستقرة يشعر فيها ابنك أن هناك من يعتني به كشخص ، وكما هو الحال بالنسبة لأية علاقة قائمة على الثقة ، فإن الوقت ومعرفة الشخص هما المرشد الوحيد الذي سوف يقودك إلى القرار الصائب . إن كنت محظوظاً ؛ فقد يصبح هذا الشخص صديقاً للأسرة ويتحول إلى إضافة فاعلة لحياة ابنك .

إن الرعاية التي توفرها هذه الأسر سوف تكون أقرب إلى نفسك أيضاً من مراكز الرعاية ، أي أنه يمكنك أن تستغرق كل الوقت اللازم للتعرف على الشخص

الذي سيقوم برعاية ابنك وإقامة صداقة معه قدر الإمكان ، كما أنه من المستحب أن تقوم ببعض الاستطلاع عن ذلك الشخص ، وأن تزور أكثر من أسرة لكي تكتشف مدى تواؤمك مع هذا النوع من الرعاية ، إن هذا لمن الأمور بالغة الأهمية حتى لا تترك العلاقة رهن الصدفة .

ونظراً لضآلة أجور القائمين برعاية الطفل مقابل المسئولية التي يتحملها والمهارة التي يتمتع بها ؛ فإنها تعتبر من الوسائل الرخيصة لكل من الأسرة والدولة . ونظراً للمساعدات المادية التي توفرها الدولة في هذا الصدد ، فيمكنك أن تلحق ابنك لدى إحدى الأسر لمدة أربعين ساعة أسبوعياً مقابل خمسة وثلاثين سنتاً في الساعة ، أي ما يقرب من خمسة وعشرين دولاراً في الأسبوع الواحد (عند كتابة هذا الكتاب ؛ كانت الدولة تدفع للقائم برعاية الطفل ما يقرب من ٢,٥٠ دولار في الساعة أو مائة دولار أسبوعياً) . أما الوضع الأمثل فهو وجوب تقاضى القائم برعاية الطفل أجراً أعلى كما أن عدد الأطفال يجب أن يكون أقل إن كان ذلك ممكناً .

إن أى نظام من نظم رعاية الطفل تنطوى على مخاطرة صغيرة ، لكنها بالغة الأهمية وهى الاعتداء الجنسي ربما من قبل الزوج ، أو من قبل من هم أكبر سناً من الجنسين ممن يتولون شئون المنزل ، أو من قبل العاملين أو الزائرين لمراكز الرعاية . (فقد وجدت دراسات المستشفيات أن ١٠٪ من حالات الاعتداء الجنسي قد وقعت في أماكن رعاية الطفل المختلفة) . وبناء على ذلك تكون أحد المعايير الهامة ألا تترك ابنك فى رعاية الآخرين إلا عندما يصل إلى السن الذي يمكن أن يخبرك فيها بوضوح بأن ثمة خطأ قد وقع .

رياض الأطفال

إنها تعني بالتحديد ما يوحي به الاسم ، أي أنها نموذج مصغر للحياة المدرسية للأطفال من سن ثلاث إلى خمس سنوات .

ويرى الكثير من الآباء أنها فكرة عظيمة ، حيث يعتقدون أن أبناءهم يجب أن يشرعوا في الاعتماد على أنفسهم .

إن رياض الأطفال من الاختيارات الجيدة لرعاية الطفل بالنسبة للآباء . فهي تعد بمثابة فرع من فروع المدرسة ، أي أنها لا تنبع من الحاجة لرعاية الطفل ، وإنما تقوم بشكل أساسي على التعليم أكثر من المراكز الأخرى ، وهي لا تعمل عادة إلا لنصف يوم ، أو لعدد ساعات قليلة ، كما أن معظم الأطفال يذهبون إليها أقل من خمسة أيام أسبوعياً (وهنا يجدر الإشارة إلى أن خبراء التعليم يعتبرون أن الطفل في هذه السن لا يستطيع أن يقضى أكثر من هذه المدة داخل منشأة تعليمية منظمة) .

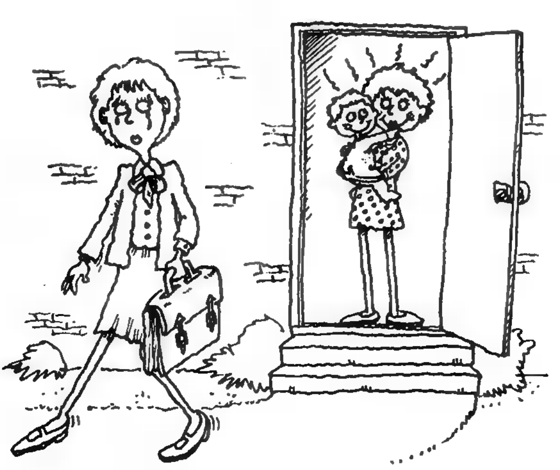
ونظراً لقلة عدد الساعات التى يقضيها الطفل هناك ؛ فإن رياض الأطفال تعتبر حلاً مثالياً بالنسبة للآباء من غير العاملين ، غير أنها عادة لا تناسب العاملين منهم الذين يكونون بحاجة إلى عدد ساعات أطول من الرعاية بأبنائهم .

المربيات

يعملن في البيت وتعتنى كل واحدة منهن بطفل واحد ، بمعنى أن هناك مربية واحدة لكل طفل كما أنك مَنْ يقوم باختيارها . إنه اختيار مكلف ويبدو أن الكفاءة تتفاوت أيضاً بدرجة ملحوظة (هل المربية مهتمة بابنك بالفعل أم بمشاهدة التلفاز ؟) إنها تمثل مهمة شاقة بالنسبة للشخص الذى لا تروقه مهمة العناية بالأطفال ، وقد ذكرت إحدى المتحدثات في أحد برامج رعاية الطفل أنها قد توالى عليها ثلاث مربيات لطفلها البالغ من العمر عاماً واحداً على مدى ستة أشهر فقط ، حيث قالت : " إنها ليست بالمهمة الشيقة بالنسبة لفتاة في السابعة عشرة من عمرها أن تبقى مع طفل طوال اليوم ". (وهنا يمكن أن نضيف أنها ليست شيقة أيضاً بالنسبة للرضيع) . أما الجانب الإيجابي فهو أن بعض المربيات يتمتعن بالفعل بمهارة فائقة ويعتبرن بمثابة سند هائل للأسرة ، وهذا يعني أنها ستعتني بطفلك داخل بيتك .

غير أن هناك أثر جانبي للمربيات سوف يلحظه الأهل ، وهو ينطبق أيضاً على أي نوع من أنواع الرعاية الجيدة . فقد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت في شمال أمريكا ـ حيث تنتشر المربيات داخل الأسر بدرجة كبيرة ـ أن المربية تقلل بالفعل من حميمية العلاقة بين الطفل وأمه ، حيث إن الطفل يميل بطبعه إلى الشخص الذي يمنحه الدفء ويكرس له جل الوقت .

إنها مشكلة مفهومة وهذا يعني وجوب عدم المبالغة في الاعتماد على المربية ، وكذلك الموازنة بين الوقت الذي يقضيه الطفل مع الأم والأب وذلك الذى يقضيه مع المربية . فليس هناك ما يعيب ارتباط الطفل عاطفياً بالكثير من الأشخاص .



الأسرة والأصدقاء

من أكثر أنواع الرعاية انتشاراً في استراليا الرعاية التي توفرها العائلة والأصدقاء مثل الأجداد ، والجيران ، وهكذا . إنه نوع الرعاية التي تفضلها الأسر غير الاسترالية الأصل ؛ حيث تبدو العلاقات الثقافية والأسرية قوية وداعمة .

عندما يتولى أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء مهمة رعاية الطفل ، يجب أن تتخذ الأسرة نفس التدابير ، أى أنها يجب أن تراقب وتتخذ كل الإجراءات التي تناسب كل الأطراف ، غير أن الطفل يشعر بشكل عام في ظل هذه الرعاية بالمحبة والاهتمام ، لأن القائم على رعايته هو أحد أفراد عائلته . إن هذه الطريقة غير محددة المدة من حيث مشاركة المتعة والعمل فى تربية الأطفال ، كما تتمتع بالكثير من الامتيازات .

التهذيب ... إحدى القضايا الشائكة للقائمين على رعاية الطفل

دائماً ما يواجه القائم على رعاية الطفل ضغطاً لتجنب المشكلات ، أي أن يتخطى الضوابط وقواعد الانضباط التي يجب أن يحرص الآباء على فرضها على الأطفال في بيوتهم ، والتي تعود بالنفع الكبير عليهم حيث تعلمهم الكثير من الدروس . أما القائم على رعاية الطفل فسوف يسعى لصرف انتباه الطفل الذي يسئ السلوك ، أو يعمل على تهدئته وليس مواجهته (كما أننا - نحن الآباء - لن نرغب في أن يلجأ القائم بالرعاية لمثل هذه الأفعال) . وهذا ما ينطبق تماماً على العواطف التى لابد من تقليلها ، حيث يقضى الطفل فترة القيلولة على بساط فوق الأرض ، وليس على كرسي مريح بين ذراعي أحد أقاربه المحبين . وحتى إن رغب القائم برعاية الطفل في تقديم كل هذا القدر من الحب (وهو ما يرغب عمله في العادة) ، فلن يملك ما يكفي من الوقت لذلك .

كما أن الطفل عندما يثير مشكلة في مركز الرعاية سوف يكون أكثر إثارة للانتباه ، وهو ما يحدث بالنسبة للطفل العدواني أو الغاضب . أما الطفل حسن السلوك فسوف يبقى بلا ملاحظة . وقد أخبرنا القائمون على رعاية الأطفال بصفة يمكن أن تبقى ملازمة للطفل إن ظهرت عليه في الأيام

الأولى وتم التعامل معها على نحو غير مناسب وهي أن يعرف بكونه " طفلاً مثيراً للمشاكل " ؛ في حين أن الأمر قد لا يعدو كونه مشكلة تكيف واجهها الطفل في الأيام الأولى . غير أن هذه الكلمة تلاحقه وتبقى ملازمة له من دورة إلى دورة ومن سنة إلى سنة ، ويمكن أن تلازمه حتى سن المدرسة أيضاً .

أما الأهل فإنهم ينظرون إلى ابنهم بطريقة مختلفة تماماً عن الطريقة التي ينظرون بها إلى أي شخص آخر ، فقد تحدثنا في إحدى المرات مع مديرة إحدى دور الحضانة وأخبرتنا أنها قد أرسلت ابنها لحضانة أخرى لأنها كانت تشعر أنه ليس من العدل أن يبقى معها بينما تقوم بدورها المهني . وعلى النقيض من ذلك ؛ فقد أخبرتنا مديرة أخرى أنها لن تتخلى أبداً عن وجود ابنها بجانبها .

إننا - نحن الآباء - نولي أبناءنا اهتماماً فائقاً . لاحظ كيف تثقل على أصدقائك برواية كل التفاصيل الخاصة بنمو طفلك . راقب الأمر من وجهة نظر الطفل نفسه؛ ألا يحب أن يقضي سنوات عمره الأولى حتى سن الثالثة في ظل أشخاص يكنون له كل الحب ؟ من الذى يتوق لرؤيته وهو يتعلم ويكبر ؟ من الذى ظل ينظر إليه بوصفه استثماراً شخصياً جدير بكل الفخر ؟ على الرغم من أن القائم برعاية الطفل قد يهتم فعلاً بسلامة الطفل ويحرص على تقدمه ، فإن أفضل ما يمكنه تقديمه أن يكون شغوفاً بابنك ، وأن يحنو عليه بشكل عام . غير أن ما يمكن أن يقدمه لن يتساوى أبداً مع ما يقدمه الأهل من اهتمام ورعاية .

الرعاية الخاصة هى مجرد رعاية

من أكثر الكلمات شيوعاً في مجال رعاية الطفل كلمة " الرعاية الخاصة " . لا أحد يشعر بالسعادة حيال فكرة الرعاية غير الكافية التي يقوم بها عدد من العاملين الذين يتسمون بالقسوة وبرود المشاعر في ظل أعداد مكدسة من الأطفال . غير أن كلمة " الخاصة " تستخدم في العادة للإيحاء بأنه نوع من الرعاية يساوي (إن لم يكن يفوق) تلك التي يمكن أن يقدمها الآباء أنفسهم .

الرعاية لا تعني الحب

إن القضية الأساسية هي أن يحصل الطفل على قدر دائم من الرعاية من قبل أشخاص تربطهم به علاقة طويلة الأجل مما يؤدى في النهاية إلى تولد مشاعر الحب والثقة .

إن الحب هو جوهر الموضوع بالكامل . قد يكون من الممكن تحسين العلاقات الودية التي تربط بين الطفل والقائمين على رعايته بمعالجة بعض القضايا مثل : جدول الخدمة ، وحجم المجموعة ، وانتقال القائم على الرعاية مع نفس المجموعة من مرحلة لأخرى ، وعدد الكبار الذين من المفترض أن يتفاعل معهم الطفل أثناء فترة الرعاية .

غير أن الجدل الذي يثار حول " الرعاية الخاصة " عادة ما يركز على تدريب العاملين ، والتسهيلات المقدمة ، والتغذية ، والبرامج التعليمية ، وكلها عناصر هامة غير أنها تتفادى قضية العلاقات المنتقاة . إن قضاء فترة الطفولة تحت رعاية عشرين أو ثلاثين شخصاً مختلفاً (حتى داخل أفضل مراكز الرعاية) يبقى شيئا مثيراً للدهشة للغاية .

إن استخدام كلمة " رعاية الطفل " يشكل جزءاً هائلاً من التسويق ؛ لذا يجب أن نستفسر إن كانت الكلمة تعني بالفعل الاهتمام بالطفل ، أم تعليم الطفل ، أم تربية الطفل ؟

إن كان الطفل يقضي ثمان أو تسع ساعات يومياً أثناء مرحلة الرضاعة ، أو الطفولة المبكرة في الحضانة ، فهذا يعني أن هؤلاء الأشخاص يتولون بالفعل مهمة تربيته . غير أن أياً من هذه الحضانات التي تتولى رعاية الطفل لا تدعي أنها تؤدي مهمة الأهل . لقد كان من المفترض دائماً أن يظل

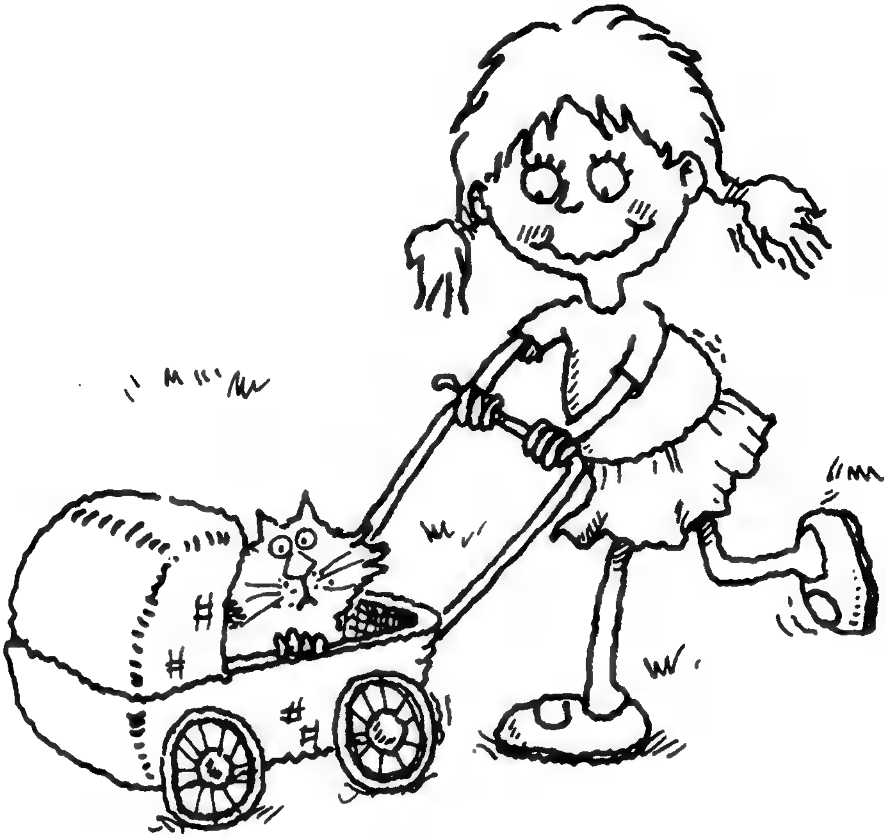
الأهل يتولون هذه المهمة بالكامل على الرغم من تقلص فترات التواصل بين الآباء والأبناء اكثر ، فأكثر ، إن نمو مهارات التواصل الحميم لدى الطفل الذي يذهب إلى مراكز الرعاية قد يتوقف تماماً ، ومن ثم فإن الطفل قد يخفق كشخص دون أن ندري .

إن الأكاديميات القائمة على رعاية الطفل لديها أهداف كبيرة ، غير أن الواقع يكون مختلفاً في العادة . وقد ذكر الدارسون والعاملون الجدد في هذا المجال عند سؤالهم أن هناك هوة سحيقة تفصل بين المثل التي تلقوها في الجامعة و" البرامج المتخصصة " وبين التفاعل الشخصي والحياة الواقعية داخل المراكز المكتظة بالأطفال . إن العمل في مجال رعاية الطفل يعتبر من الأعمال المكبلة بالضغوط فهي تنطوي على مشاكل صحية وتحولات سريعة ، كما أن تلف أعصاب العاملين والمديرين يعتبر من الأمور بالغة الانتشار .

ما الصورة العامة ؟

تملك استراليا اليوم نسبة من النساء العاملات مدفوعات الأجر ضمن قوتها العاملة تكاد تفوق كل الدول تقريباً ، إذ تمثل النساء ٤٢٪ من القوى العاملة فى مقابل ٢٥٪ في ألمانيا ، و٢٧٪ في انجلترا ، و٢٢٪ في أيرلندا ، و٣٦٪ في إيطاليا (الدولة الوحيدة التي تملك نسبة أكبر هي الولايات المتحدة الأمريكية حيث تصل النسبة هناك إلى ٥٠٪) .

إن قضاء اليوم داخل أحد مراكز الرعاية هو الحقيقة الواقعة التي يعيشها ٢٠٠,٠٠٠ طفل ممن هم دون الخامسة . أما الأشكال الأخرى من الرعاية مثل رعاية الأقارب والأصدقاء ، والرعاية التي تقدمها الأسر فهي تخدم ما يقرب من ٥٠٠,٠٠٠ طفل آخر ؛ بينما تتولى الأم أو الأب (أو كلاهما) رعاية ما يقرب من ٥٠٠,٠٠٠ طفل في المنزل . بعبارة أخرى ؛ إن مراكز رعاية الأطفال هي الأقل تفضيلاً لدى الآباء ، غير أنها تبقى أمراً واقعاً لما يقرب من طفل واحد من بين ستة أطفال . (وتزيد كل أنواع الرعاية الأخرى المتشابكة والجزئية هذه الأرقام تعقيداً .)



في ترتيب الأفضلية ، تـأتي رعايـة أحـد أفـراد العائلـة أو الأصدقاء المقربين للطفل على القمة . أما الاختيار الثاني فهو الرعاية التي تقدمها الأسر الـتي تكـاد تقترب من الوضع الطبيعي ، إذ تتولى إحدى الأمهات مهمة رعاية عدد من أطفال غيرها في بيتها، وذلك ضمن نظام دقيق يضمن الأمان والجودة . أما مراكز رعايـة الطفل فهي تخدم المدن التي تعج بالحركـة حيـث يكـون الآبـاء بحاجـة لعـدد ساعات أطول مما يفوق قدرة العائلـة أو الأصدقاء ، كمـا أنـه يتطلـب المزيـد مـن الترتيبات التجارية .

يمكن أن تبدأ رعاية الطفل في سن مبكـرة جـداً ، إذ أنـه مـن الأمـور المألوفـة بالنسبة للآباء في المدن الكبرى أن يلحقوا أطفالهم الرضع بمراكز الرعايـة مـن سن يبدأ من ستة أسابيع إلى اثني عشر أسبوعاً ، وذلك لفترة طويلـة (تستمر أحيانـاً من السابعة والنصف صباحاً حتى السادسة مساء لمدة خمسـة أيـام أسبوعياً) . وفى بعض الأحيان يقع مديرو هذه المراكز تحت وطأة الضغوط لكي يقبلوا الأطفال

أثناء عطلة نهاية الأسبوع أيضاً . وبما أن يبلغ هؤلاء الأطفال سن المدرسة ، سوف يعيشون مرحلة الذهاب والإياب اليومى ، أي ينتقلون من البيت إلى دار رعاية ما قبل المدرسة ثم إلى المدرسة ومنها إلى رعاية ما بعد المدرسة ومنها إلى البيت .

وعلى الرغم من تزايد الطلب ؛ فإن رعاية الطفل لا تحظى بالتقدير المادي اللائق ، حيث يتقاضى العاملون رواتباً أقل من المفترض . كما أن عدد الأمهات اللاتي قررن البقاء في المنزل وتولي مهمة رعاية أبناء الأسر الأخرى آخذ في التزايد ؛ شريطة أن تحظى بعائد مادي أفضل . نحن لا نقيّم أبناءنا كما ينبغي ، ففي الكثير من المدن الاسترالية ، قد ينفق الشخص على ترك سيارته في مكان الانتظار أكثر مما ينفق على إلحاق أبنائه بدار الرعاية .

المشكلة الحقيقة ـ الأمومة المنعزلة

هناك شيئان يدفعان المرأة للعودة إلى العمل في الوقت الذي تفضل فيه أن تبقى في بيتها .

أولاً : الاعتماد المادي . إن اعتماد المرأة مادياً على شخص آخر يمكن أن يشعرها بالضعف والإحباط ، كما يمكن أن يوحي إليها الآخرون بأنها عديمة النفع ؛ بما أنها " تكتفي برعاية الأطفال " ولا تجلب أي عائد مادي .

ثانياً : الخوف من " الشعور بالعزلة " ، أي البقاء مع أطفال صغار طوال اليوم . إنها مشكلة حقيقة ؛ ولكنها ليست خطأ الطفل . إن المشكلة تكمن في الطريقة التي نحيا بها بصفة عامة . إن ضواحينا وأبنيتنا السكنية قد تبدو غاية في الجاذبية ، غير أنها في واقع الأمر موحشة . نحن نحيا محاطين بالغرباء ، وهكذا تقتصر الحياة الاجتماعية على رحلة الذهاب إلى المتجر . من الممكن أن يتواصل الناس مع بعضهم البعض من خلال التزاور بين الجيران ، والملاعب ، ودور العبادة ، وأندية السباحة وغيرها من المؤسسات ، حيث يحدث بعض التغير الاجتماعي . غير أن هذا يتطلب تمتع الشخص بالثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية .

وهنا يجدر الإشارة إلى أن المزارعين في أثيوبيا وكلكتا يحظون بحياة أفضل من الغربيين فيما يتعلق بالمساندة الاجتماعية ومشاركة الأصدقاء على أساس يومي .

إعادة إحياء الضواحي

لو كان هناك مزيد من الآباء والأمهات يمكثون فى منازلهم نهاراً لتغيرت الأوضاع داخل الضواحي . يمكنك أن تشهد بالفعل هذه التغيرات وهي تحدث داخل الملاعب وبيوت الجيران والعديد من العلاقات الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية التي يشارك فيها الرجال والنساء . سوف توجه بعض هذه الأنشطة إلى الأطفال ، أما البعض الآخر فسوف يكون خالصاً للتنمية الذاتية أو تحركات الجماعات لخدمة القضايا الهامة ، مثل البيئة أو توفير مزيد من الموارد الخاصة بالأسرة .

ومع تزايد عدد الأشخاص الذين يضعون الأسرة على قمة أولوياتهم ، وتزايد عدد الأشخاص الذين يعملون في بيوتهم (بفضل أجهزة الحاسوب) ، وكذلك الحد من عدد ساعات العمل . فقد تتغير الضواحي من أماكن مهجورة إلى أماكن أكثر حيوية وأمناً تسير فيها الحياة على خير وجه .

هل هذه هي الطريقة المثلى للعيش ؟

على حافة ضاحية خشبية مطلة على ميناء " هوبارت " بتسمانيا يقف في شموخ صف من المنازل لا يبعد كثيراً عن المنازل التقليدية القريبة منه ، حيث تتمتع هذه المنازل بلون طبيعي دافئ وتتميز بأعمال خشبية ذات طابع تسماني . أما ما هو مثير للانتباه فعلاً أن المنطقة خالية من الطرق ، حيث لا ترى فيها إلا طرقاً ممتدة على مرمى البصر وأماكن هادئة لانتظار السيارات على حافة الموقع الذي تصل مساحته إلى ثلاثة أكرات .

إنه منزل كاسكاد المشترك أو Cascade Cohouse ، وهو شكل من أشكال الحياة الذى يضم الناس من مختلف الأعمار والذى حقق نجاحاً مذهلا فى أوروبا الشمالية وبدأ الآن يرسي دعائمه في استراليا . قد تكون هذه هي الطريقة المثلى للعيش بالنسبة لأسرة شابة لزاماً عليها أن تعيش في المدينة .

البناء

يتألف منزل كاسكاد من خمسة عشر منزلاً تمتد على طول منحدر أحد التلال وينحني في إحدى نهاياته ليواجه مبنى عام أكبر حجماً يشارك الجميع في استخدامه .

هناك أيضاً مربع أخضر جذاب في الوسط ، وممرات للمشاة تخترق البساتين والحدائق المستطيلة التي تشق الشوارع . ومع إتمام البناء ، سوف يعيش في هذا المنزل من ثلاثين إلى أربعين شخصاً ، وسوف يمتلك كل منهم سند ملكية شأنه شأن أي منزل في الضاحية . يطل كل منزل على مساحة مشتركة للمشاة وفي نفس الوقت له حديقة خلفية خاصة .

أما أفضل ما في الأمر فهو أن كل السكان سوف يتشاركون في غرفة تناول الطعام في المبنى المشترك والتي تسع أربعين شخصاً كما أن هناك غرف مخصصة للعب الأطفال ، وورش صيانة مجهزة ، وأماكن مخصصة للتأمل وأماكن مخصصة للمكاتب ، ومطابخ . بذلك يمكن أن يتفاعل السكان مع بعضهم البعض ويتعاونون على أساس يومي ، ويمكنهم أيضاً أن ينفصلوا تماماً بما أن البيوت مستقلة .

إنه ليس كوميوناً وإنما مجتمعاً حقيقياً بالفعل . إن من أجمل الميزات التي يوفرها المنزل المشترك نظام الوجبات المشتركة ، كما أن كل عضو من أعضاء المنزل مكلف بإعداد وجبة لكل السكان من آن إلى آخر . وهو ما يعني في الوقت الحاضر إعداد وجبة واحدة كل ثمانية أسابيع .

يتم إعداد هذه الوجبات أربع مرات أسبوعياً . وهذا يعني أنه يمكن بالنسبة لأي أم أو أب من الشباب أن يسير بتمهل إلى المنزل المشترك لكي يتناول طعاماً شهياً معداً بدلاً من أن يهرع بعد عمله لكي يعد وجبة للأسرة .

مكان آمن لنمو الأطفال

كان " إيان " و " جين " من العلماء الذين شاركوا في تأسيس هذا المنزل المشترك ؛ وقد شرحا لنا كيف أن هذا المنزل يعتبر مثالياً بالنسبة لهما بوصفهما والدين لطفلة في الثانية من عمرها . كان بوسعهما - إن رغبا - أن يخرجا مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً أثناء الليل ويتركا طفلتهما تحت رعاية ممتازة ومتوفرة دائماً ، كانت ابنتهما الصغيرة تستطيع السير إلى منازل أصدقائها الصغار ، أو الأعضاء الأكبر سناً في المنزل المشترك والذين كانوا يرحبون بوجود الأطفال حولهم . ونظراً لأن ساكنى هذا المنزل مجموعة من الناس يعرفون بعضهم البعض ، وقرروا أن يعيشوا في هذا المجتمع ؛ فإنك تجد مشاعر الثقة والتعاون تسود المكان .

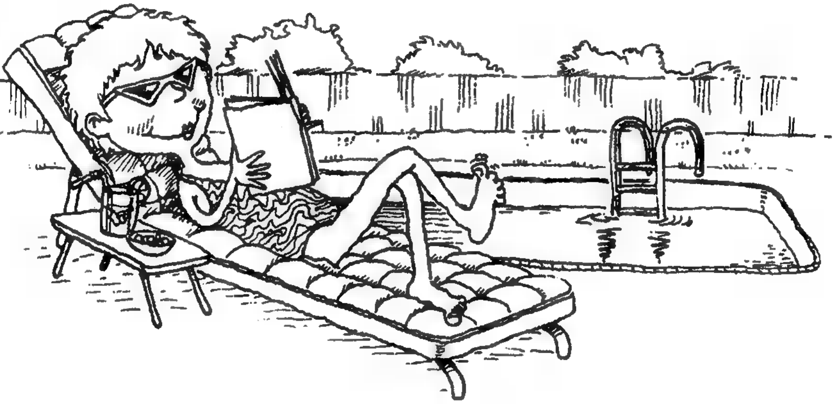
أما الأمهات أو الآباء من الشباب ممن يسكنون هذا المنزل ؛ فقد كان بوسعهم أن يحظوا بالصحبة أثناء اليوم وذلك بمجرد الخروج للتنزه أو الذهاب إلى المنزل المشترك . كما أن هناك مكاناً لاستقبال ضيوف السكان المقيمين .

أما كبار السن فيشعرون بالأمان ولا يشعرون بالوحدة أبداً ؛ وعلى الرغم من ذلك ، فهناك احترام للخصوصية التي صممت المباني على أساسها .

حياة غير مكلفة

أما من جهة التكاليف ؛ فقد وجد سكان " كاسكاد كوهاوس " أنه كان بوسعهم أن يبنوا منازلاً رائعة على مساحة ١٠ ـ ١٢ متراً مربعاً مقابل ٧٠,٠٠٠ دولاراً . كما أن شراء حق الملكية والتسهيلات اللازمة ـ بما في ذلك المنزل المشترك القائم على مساحة ثلاثين متراً مربعاً ـ يساوي ٣٢,٠٠ دولاراً إضافية . كل هذا يشتمل على التكاليف غير الظاهرة مثل الخدمات والرسوم (التي تضيف في العادة أكثر من ٨٠٠٠ دولار إلى ثمن المنزل) .

إن المنزل المشترك يوفر العديد من المزايا التي لا يمكن شراؤها مثل الصحبة ، والأمان ، والوجبات ، ونفقات السفر المخفضة ، وتصميمات المنازل الشمسية ، وجميع أنواع المشاركة . هناك بعض المنازل المشتركة في أوروبا شاركت في ملكية أماكن إقامة في العطلات ويخوت على الساحل كما أنها تملك حوض سباحة خاص بها أو ساونا .



آراء متباينة
الخبراء يعترفون

" إن الرعاية السيئة التي يحظى بها الطفل حالياً يمكن أن تؤذيه أحياناً . حيث يُترك الأطفال الرضع وصغار الأطفال دون إشراف ودون ما يشغل وقتهم لفترات طويلة . كما أن هناك سوء انضباط وافتقار إلى البرامج جيدة التخطيط ، هذا بالإضافة إلى ترك الطفل الذى ينتابه الهم ، أو الخائف دون أية رعاية . إن كل هذا من شأنه أن يحيل رعاية الطفل إلى تجربة غير سارة بالنسبة للأهل والأطفال على حد سواء " .

بيان السياسة العمالية في الانتخابات الفيدرالية عام ١٩٩٣

" لم يحدث أبداً أن نصحت أي أم ترغب في مواصلة عملها أن تتركه ، غير أنني أعتقد أنه من القسوة البالغة أن تقوم المرأة التي يمكنها أن تبقى في بيتها بإيكال مهمة العناية بأبنائها إلى شخص آخر . إن كانت الأم تريد أن تبقى في البيت مع ابنها الرضيع ، فيجب أن تقوم الدولة بدعمها كما يحدث في معظم البلدان الغربية " .

بينجامين سبوك ؛ صحيفة ميركيورى ؛ نوفمبر عام ١٩٩٢

" من خلال تجربتي ؛ فإن رعاية الطفل (إن تم اختيارها بعناية) ليست جيدة بالنسبة للأطفال فقط ؛ بل وممتعة أيضاً ! فهم يستفيدون من المناخ الثري المحفز بعيداً عن تلك العلاقة الضيقة الخاصة المقتصرة على الأهل . فالطفل في ظل هذه الرعاية يتمتع بنظرة أوسع للعالم ، ويكتسب روح المشاركة والتعاون ، ويقضي وقتاً مع العديد من الكبار الذين يستمتعون بصحبته ويتعرفون على احتياجاته يوماً بعد يوم . وهكذا يصبح الطفل مبدعاً ومستقلاً ، كما أنه ـ من وجهة نظري ـ سوف يقدر الوقت الذي يقضيه مع والديه بصورة أكبر وينظر إليه بوصفه وقتاً خاصاً ! "

روزماري ليفر ؛ " هذا الندم الرقيق "

" إن الرعاية الخاصة صعبة المنال حتى إن كنت من المحظوظين ، فسوف تتحول حياتك ـ بمجرد إلحاق طفلك بمركز الرعاية ـ إلى سلسلة من المهام مثل اصطحاب الطفل من وإلى مركز الرعاية وغيرها من الأعمال اليومية . أما إن كنت تشبهني ، فسوف يتحتم عليك أن تحيا بمزيج من المشاعر وبعض التناقضات المستحيلة ، حيث تتأرجح بين السعادة أو البهجة أو التساؤلات الكئيبة عن مدى كفاءة الرعاية التي انتقيتها لطفلك ، وما إذا كان الطفل سعيداً وما إذا كان يحصل على الوقت والاهتمام الكافيين من جانبك ".

روزماري ليفر ؛ " هذا الندم الرقيق "

" إن واقع الأمر هو أن الطفل الذي يعمل أبواه يشعر بنفس السعادة ويتساوي في النهاية مع الطفل الذي لا يعمل أبواه . إن الأساس ليس كم الوقت الذي تقضيه مع طفلك وإنما نوعية ذلك الوقت " .

كريستوفر جرين ؛ " ترويض الطفل "

" إن التغيب المتكرر يمكن أن يكون ذا أثر ضار للطفل دون الثالثة . إن الطفل لا يمكن أن يستفيد من نظام اليوم الكامل فى ظل عناية رفيعة المستوى في المرحلة العمرية فيما بين ثلاث وست سنوات ، ولكن إلى أن يبلغ الطفل هذه السن ؛ هناك إجماع بين معلمي مرحلة رياض الأطفال يؤكد أن مزايا البرنامج التعليمي الجيد يمكن أن تتضاءل أو تتلاشى تماما إن امتد اليوم الدراسي لست ساعات أو أكثر " .

سيلما فريبرج ؛ محللة نفسية في مجال الطفولة كما اقتبسها " كارل زينسميستر " في مثال " حقائق مؤلمة عن رعاية الطفل اليومية " مجلة ريدرز دايجيست يناير ١٩٨٩

"..........إن الطفل في ظل الرعاية يميل إلى إقامة علاقة تفتقر إلى الأمان مع أمه ، كما أنه يميل إلى الانسحاب بعيداً عنها . بينما يكون أكثر ميلاً للجوء إلى

الضرب واللكز والتهديد والجدال من الطفل الذي لا يذهب إلى دور الرعاية أو الذي يلتحق بها في سن متأخرة ."

" إن الطفل الذي تلقى رعاية غير رعاية والديه في سن مبكرة يكون أكثر ميلاً للعدوانية ، وأكثر تعرضاً للإحباط كما يتسم بمزيد من سوء السلوك ، وفي بعض الأحيان قد تظهر عليه أعراض الانسحاب الاجتماعي " .

" كارل زينسميستر " ؛ " حقائق مؤلمة عن رعاية الطفل " ، ريدرز دايجيست ؛ يناير عام ١٩٨٩

"... إن الحقيقة هي أن رعاية الطفل قد ابتكرت لمصلحة الكبار ، حيث لم يبدأ البحث والتنقيب عن مدى ملائمتها أو ضررها بالطفل إلا في وقت لاحق . إن رعاية الطفل تخدم اقتصاد وسلوك ورغبات الكبار " .

بوب مولين ؛ " هل الأم ضرورية بالفعل ؟ "

" خلص برونر (١٩٨٠) إلى أن وسائل العناية بالطفل بشكلها الحالي تخلق مشكلات بالنسبة لثلث الأطفال على الأقل ، بل قد يمتد الضرر إلى ما يقرب من النصف " .

بوب مولين ؛ " هل الأم ضرورية بالفعل " ؟

" تشير " شيلا كيتزينجر " إلى أن مفهوم المجتمع عن إنجاب الأبناء قد أصبح سلبياً ورافضاً ، لأنه ينظر إليه بوصفه عائقاً لحياة الإنسان " الحقيقية ". تضيف " كيتزينجر " أن هذا الاتجاه الخاص الذي يحط من الأمومة والإنجاب يعود في ظهوره إلى بعض النساء التي ترى أن الأمومة ضرب من الجنون والمشاعر الحمقاء ، وتعتقد أن نظرة حركة المرأة - أياً كان معناها - إلى الأمومة يشوبها الكثير من الغموض .

بوب مولين ؛ "هل الأم ضرورية بالفعل " ؟

" في المرة الأولى يكون الآباء في العادة غير مؤهلين لكل هذا القدر من الحب الذي يحملونه لطفلهم الأول . وقد وصفت إحدى الأمهات هذا الشعور مؤخراً بأنه " تحول ". فقد كانت تشغل مركزاً مرموقاً في إحدى الشركات المصرفية البارزة وكانت قد التزمت منذ بداية حملها بأن تعود إلى عملها في وقت مبكر . وفي اليوم الذي قابلتها فيه وكانت تتعجب من التحول الذي أصابها عندما أنجبت أول أبنائها ؛ كيف أنها محظوظة وكيف أنها تغدق عليه حبها وكم يؤلمها مجرد تصور أنها يمكن أن تترك ابنها الغالي لأي شخص آخر " .

روزماري ليفر ؛ " هذا الندم الرقيق " .

" لقد أدركت - بشكل أو بآخر - تلك الحقيقة المفجعة وهي أن أحد العاملين في أحد المتاجر التي تفتقر إلى الكفاءة يكسب ضعف ما يتقاضاه القائم برعاية الطفل . كما أن المحاسب الذي قدم لنا استشارته لشركتنا التلفزيونية الجديدة قد أرسل لنا مطالبة قيمتها مائة وخمسين دولاراً مقابل ساعة واحدة من الاستشارة المهنية .

" وعلى الرغم من ذلك ، فقد شعرت بالغثيان وأنا أمنح الشخص الجميل الذي اعتنى بابني على مدى اليوم ١٠ دولار . ولازلت أشعر بهذا الغثيان " .

كريستي كوكبورن ؛ إيتا ؛ أكتوبر ١٩٨٩ .

للغاية للغاية للغاية

لقد وُجدت رعاية الطفل لكي تبقى ، ولكن ما يجب أن نحتفظ بشأنه هو المبالغة في استخدام رعاية الطفل . لقد تراجعت مثلنا بشكل أو بآخر ، حيث طغى عليها الواقع الاقتصادي مما جعلنا نكف عن الإنصات لقلوبنا .

والنتيجة هي أننا أصبحنا نودع أبناءنا مراكز الرعاية في سن مبكرة للغاية لساعات طويلة للغاية أغلب أيام الأسبوع .

كما أن القوانين غير المنصفة لرعاية الطفل تعني أن يلجأ الأبوان إلى وسائل رعاية كثيرة للغاية ـ حتى في اليوم الواحد ـ لمقابلة الاحتياجات .

أما القائمون برعاية الطفل ، فإنهم يتقاضون أجوراً ضئيلة للغاية مقابل رعايتهم لعدد كبير للغاية من الأطفال . هذا بالإضافة إلى أن المراكز التي ترعى الأطفال غير طبيعية بالمرة حيث تتبع طريقة آلية للغاية في العناية بالأطفال أشبه ما تكون بالمصنع الذي ينتج الراحة .

في المستقبل سيكون هناك مكان للطفولة ؛ ولكنه سيكون أقل مساحة من الأماكن الحالية . وفي الوقت الذي يتحدث فيه الجميع عن الحاجة لمزيد من الأماكن لرعاية الأطفال ويبقون متعلقين بقائمة الانتظار ؛ فقد يأتي اليوم الذي يقل فيه الطلب ، وتُهجر الأماكن لمن هم في حاجة حقيقية إليها . وتوكل مهمة رعاية الرضع وصغار الأطفال بشكل أساسي إلى القائمين عليها منذ قديم الأزل وهم الآباء والجيران وأفراد العائلة ، ليجد الطفل نفسه بين ذراعي من يحبه داخل بيته .

توصيات

إن الاختيارات الخاصة بنوعية الرعاية المقدمة للطفل يجب أن تقوم أساساً على الاحتياجات المرتبطة بنمو الطفل .

وكما ذكرنا فى موضع سابق فإن البحث لم يتوصل إلى هذا الفصل ؛ فإن البحث لم يتوصل إلى نتائج حاسمة لتحديد ما هو مناسب لكل طفل . وعلينا ـ نحن الآباء ـ أن نستخدم حسنا الجيد لتمييز احتياجات أطفالنا . وفيما يلى بعض الخطوط الإرشادية التى أوصى باتباعها فى هذا الصدد .

بناءً على السن

في العام الأول من عمر الطفل ، لا تلجأ إلى رعاية المؤسسات بالمرة . نظِّم حياتك بحيث تتولى أنت أو زوجتك مهمة رعاية الطفل طول الوقت باستثناء فترات الاستراحة من آن إلى آخر ، وبعض الأيام أو الأمسيات التي تخرجان فيها ، حيث توكل مهمة العناية بالطفل لجليسة أطفال معروفة وموثوق بها .

أما إن كنت تودع طفلك في أحد مراكز رعاية الأطفال ، فيجب أن تضع في اعتبارك الآتي :

عندما يكون الطفل في عامه الأول - يجب ألا تزيد فترة الرعاية عن يوم واحد في الأسبوع على أن يكون ذلك من العاشرة صباحاً وحتى الثالثة عصراً فقط على سبيل المثال .

عندما يكون الطفل في الثانية من عمره - يجب ألا تتعدى فترة الرعاية يومين قصيرين أسبوعياً .

عندما يكون الطفل في الثالثة - يجب ألا تتعدى فترة الرعاية ثلاثة أيام قصيرة أسبوعياً .

عندما يكون الطفل في الرابعة - يجب ألا تتعدى أربعة أيام قصيرة ، أو نصف يوم طوال الأسبوع .

يجب أن تكون قراراتك دائماً قائمة على احتياجات طفلك الخاصة ، وكذلك على مراقبة ردود أفعاله على أساس يومي .

بناءً على نوع الرعاية

بناءً على الأفضلية فنحن نعتقد أن أفضل أسلوب لرعاية الطفل تحت سن الثالثة سوف تكون كالآتي :

★★★ المقربين من الأقارب أو الأصدقاء الذين تثق بهم والذين يحبون طفلك .

★★ أسرة تتولى رعاية الطفل على أن تكون جديرة بالثقة وودودة تربطك بها علاقة شخصية* .

★ مركز جيد لرعاية الأطفال يضم فريق عمل ثابت ومستقر ، بحيث يمكنك أن تتعرف عليه وتشعر بالاطمئنان حياله ★ .

*إن لم يكن بوسعك أن تعثر على أسرة تعتني بطفلك يمكن الوثوق بها فمن المفضل في هذه الحالة أن تلجأ إلى مركز رعاية الطفل .

أما بالنسبة للأطفال من سن ثلاث سنوات فأكثر ؛ فإن المراكز هي الاختيار الأمثل ، حيث يستفيد الطفل في هذه السن من التفاعل الاجتماعي ، والأنشطة المخططة ، وأماكن اللعب المتسعة ، والأدوات ، والتدريب الواعي ، وهنا يكون فريق الإشراف المحفز ميزة كبيرة .

بناءً على ظروفك الخاصة

وعلى احتياجات الطفل أيضاً . يجب أن تنظر بعين الاعتبار إلى ضرورة الحفاظ على وحدة الأسرة ؛ لأن الطفل سوف يعاني بشكل أو بآخر ـ على سبيل المثال ـ إذا مرض أحد الأبوين ، أو إذا انهار الزواج ، أو إذا عجزت الأسرة عن الحفاظ على هيكلها نظراً لضيق ذات اليد .

إن كانت رعاية الطفل فى صالح أسرتك بالفعل ، فسوف تغطي الاحتياجات التالية :

١. تساعدك على مواصلة الحياة ، إن كنت بحاجة إلى العمل كي توفر الاحتياجات المادية الأساسية للأسرة على سبيل المثال .
٢. توفر لك الوقت اللازم لتقديم العناية المناسبة لطفل آخر ، مثل طفل جديد ، أو طفل مريض في الأسرة .
٣. توفر لابنك بعض الأشياء التي تعجز أنت عن توفيرها ، مثل بعض الأدوات والموارد (إن كنت فقيراً) ، أو التحفيز (إن كان الطفل حبيس المنزل) ، أو الأصدقاء (إذا كان الطفل يعيش في عزلة أو كان طفلاً وحيداً) .
٤. تلبي احتياجاتك الخاصة بالانضباط والتهذيب وتحترم كيان الطفل وتحافظ على أمنه .
٥. تبني علاقات طويلة المدى ، حيث يصبح المهتمين بالطفل أصدقاءً لك ولابنك .

٦. إنه مكان يرحب بك في أي وقت بحيث تقضي اليوم بصحبة ابنك وتطالب فريق العمل ببعض الأشياء الخاصة ، أو تعرب لهم عن مخاوفك دون أن يساورك شعور بأنك تثير ضيقهم أبداً .

إن الموازنة بين احتياجات الطفل وتغيير وضع الأسرة يمكن أن يقوداك إلى اختيارات جيدة قد تحقق نفعاً كبيراً .

حظاً سعيداً !

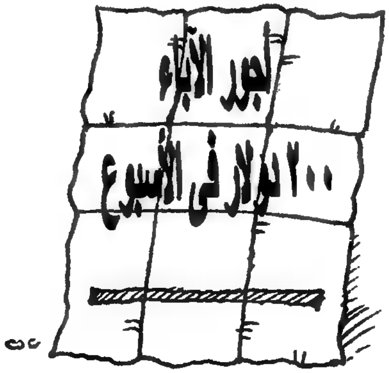
٥

أجور الآباء

" إن المجتمع الذي يدعم رعاية الطفل للآباء العاملين يجب أن يفكر في دفع مبلغ مماثل من المال للآباء الذين يفضلون البقاء مع أبنائهم في المنزل للعناية بهم في مرحلة ما قبل المدرسة .

".... إنها مأساة أن يضطر الكثير من الناس إلى العمل وإيكال مهمة تربية أبنائهم إلى آخرين ، فى الوقت الذي لا يجد فيه الكثيرون من راغبى العمل عملاً " .

افتتاحية مجلة " إيدج " ، ١٩٩٣/١٠/٤



هل من الواجب حصول الآباء على أجر ؟

هناك فكرة أساسية بدأت مناقشتها في كل أنحاء استراليا من شأنها أن تعمل على تحسين حياة الأسرة بشكل ملحوظ . أما الفكرة فهي أننا إن كنا بالفعل نقدر أطفالنا - وإن كنا نريد بحق أن " ننقذ الأسرة " - فيجب أن ندفع أجراً للأم أو الأب الذي يقرر أن يعتني بنفسه وبابنه في البيت طوال الوقت .

أنا طبيب نفسي وأب ، ولست (والحمد لله) خبيراً اقتصادياً أو سياسياً ؛ لذا فقد بقيت إلى الآن في ذلك المجال المحدود الخاص بحياة الأسرة أي سلوك الأطفال ، والحب ، والزواج ، والتواصل ، غير أن مراقبة ما حدث في الأسرة الاسترالية على مدى العشرين عاماً الماضية ، والتحدث مع آلاف الآباء سنوياً ، جعلني أشعر بأنني مسئول بشكل شخصي عن الحديث بصراحة - ودون تردد - عن شيء لم يعد من الممكن تجاهله . لا يمكن أن أعبر عن الوضع بعبارة أوضح من العبارة التالية : إن الأسرة ثنائية الدخل تحتضر تحت وطأة الضغوط .

أنتم تعرفون ما أقصد . إن الأسرة العادية التي هي أسرتي وأسرتك باتت تئن تحت وطأة الضغوط المادية والنفسية في كل بقعة من بقاع استراليا على نحو لم يسبق له مثيل من حيث الوطأة والانتشار . يمكنك أن تلحظ ذلك في أصدقائك وجيرانك وربما في بيتك ؛ إذ تنتهي الزيجات بلا داع بسبب الافتقار الشديد إلى الوقت اللازم لبناء العلاقات ، كما أضيرت الصحة بسبب الإفراط في العمل ، وأهمل الأبناء وأسيئت معاملتهم ، ولحق الإحباط بالكثير من المراهقين .

لم يكن الحال في الماضي هكذا ، لقد كانت الأسرة التي لديها أطفال لا تحتاج في واقع الأمر إلا إلى أربعة أشياء بسيطة : مصدر للرزق ، ومكان للعيش ، ووقت للتقارب ، وقدرة على العناية بالأطفال . وعلى الرغم من بساطتها ، فإن كل هذه الأشياء تتطلب وقتاً و / أو مالاً ، غير أننا الآن لا نملك عادة إلا القدر الضئيل من كليهما . لقد تحول " الحلم الاسترالي " إلى " حلم مستحيل " !

يبدو أن النظام لا يعبأ

في الوقت الذي تبدو فيه المسئولية الفردية هامة ، فإن هذه المشاكل تفوق في العادة قدرة الأفراد . إن نوعية العالم الذي نعيش بداخله أي مدننا ومجتمعنا بأكمله بدأت تبدو كأنها خطأ جسيماً . لقد انزلقنا في شكل من أشكال الحياة التي لا

يرغب أي منا ـ في واقع الأمر ـ أن يعيشها ، وقد بات هذا خطراً يهدد الحياة والصحة .

غير أن هناك أسباب لذلك يمكن أن نعالجها مثل ، الأولويات الاقتصادية للدولة ، والقوى المشتركة التي تشكل الطريقة التي نعيش بها ، نحن لا نربي أبناءنا بمعزل عن المجتمع ، وإنما نربيهم في بيئة إما أن تساندنا أو تؤذينا . لا يمكن أن ننجح كآباء ما لم تساندنا الدولة بكامل أجهزتها لتحقيق أهدافنا ، لقد أصبح مجتمعنا ـ دون قصد لكن بشكل لا يمكن إنكاره ـ ذا تأثير ضار على الأسرة ؛ لذا يجب أن نعمل على تغييره .

لقد بات كل شيء معداً للتغيير ؛ إذ أصبح الآباء أكثر وعياً والتزاماً واهتماماً بأبنائهم ، غير أنهم في نفس الوقت ينجرفون بعيداً لتلبية متطلبات الحياة . لم يحدث أن قضى أي من الأجيال السابقة وقتاً أقل مما نقضيه نحن مع أبنائنا .

ما الخطأ ؟

أشار الكثير من المعلقين إلى نفس الفكرة مثل " بيتينا أردنت " ، و " بوب سانتا ماريا " ، و " جيرالدين دوجي " ، و " مويرا إيستمان " ، و " دون إدجار " وكثيرون غيرهم . ففي إحدى نهايات السلم الاجتماعي هناك من لا يجدون عملاً ، فنحن لدينا مليون شخص يعانون البطالة ، أي أن ٦٥٠,٠٠٠ طفل من الأطفال (أي ربع الأطفال الاستراليين) يعيشون الآن في أسر يعاني الأب أو الأم فيها من البطالة ، كما ينضم إليهم يومياً ٥٠٠ طفل آخرين .

على النقيض ؛ هناك كثيرون ممن هم منهكون في العمل . فالكثير من العاملين الآن يعملون لمدة خمسين أو ستين ساعة أسبوعياً فقط للاحتفاظ بوظائفهم . إن الشخص العامل اليوم يفتقر إلى الشعور بالأمان تماماً مثل الشخص الذي يعاني البطالة وخاصة في الأعمال الصغيرة ، غير أن هذا ينطبق أيضاً على موظفى الشركات الخاصة وموظفي الحكومة ، أما المدرسون والممرضات وموظفو الخدمة الاجتماعية ؛ فإنهم يناضلون من أجل تعويض نقص العمالة في مجالهم . إن الجميع يفتقرون إلى الأمان .

أما الظاهرة الأهم والأخطر فهي أن ٣٠٠,٠٠٠ أسرة ممن لديهم أطفال يعمل فيها كل من الأب والأم . ويحكي آباء هذه الأسر عن كم الضغوط الرهيبة التي تفرضها عليهم نوعية الحياة التي يعيشونها ، مثل الإسراع إلى دار الحضانة لإيداع أبنائهم هناك ، وعدد الساعات التي يقضونها في القيادة ، ومحاولاتهم

لانتزاع قدر ولو ضئيل من النوم في كل ليلة ، وتغطية نفقات الرعاية بالكاد ، ومشاكل المواصلات ... إلخ ، بالإضافة إلى ما ينتابهم من شعور بالذنب مما يدفعهم إلى إنفاق المزيد من المال لتعويض الأبناء عن هذا الغياب .

الأسرة ثنائية الدخل لا تحقق نجاحاً

إن الأسرة ثنائية الدخل ليست خطيئة ، غير أنها تخلق ضغوطاً هائلة وتقلل من الوقت الذي تقضيه الأسرة مع بعضها البعض . هناك عدد ضخم من الأمهات ممن لديهن أطفال صغار يشعرن بوجوب العودة إلى العمل (٢٦٪ منهن لديهن أبناء أقل من عام واحد) . فهن يشعرن أن هناك ضغوط تدفعهن إلى ذلك ، والتي ترجع في أغلب الأحيان إلى بطالة الزوج ، أو تدني الأجر الذي يحصل عليه ، مما لا يفي بمتطلبات الأسرة . كما أن هناك (ويجب الإشارة إلى ذلك) بعض الأزواج الذين تحركهم أطماعهم وتدفعهم إلى الاستئثار بوظائف يكون الآخرون أحق بها منهم . هناك أيضاً بعض الأسر التي تهمل أبناءها ـ ببساطة ـ كي تحقق طموحاتها المهنية . غير أن هذه المجموعة لا تمثل سوى أقلية محدودة (والحمد لله) .

الاقتصاد يريد المرأة وليس الرجل

لقد أشرنا في الفصل السابق إلى مدى تضاؤل الوظائف الخاصة بالرجال في مجال الصناعة خلال فترة الركود الاقتصادي الأخيرة وكيف بدأ الطلب يتزايد على عمل النساء اللاتى يحصلن على أجور زهيدة ، والنتيجة عالم أعمال يموج بالنساء شطر المرأة شطرين ، حيث تحاول أن توازن بين رعايتها لأطفالها والكسب .

إن المرأة تتمتع بحق العمل تماماً مثل الرجل ، ولكن ماذا عن حق أم الأطفال في البقاء في المنزل ؟ لا تملك الكثير من النساء ـ في الوقت الحاضر ـ مثل هذا الاختيار ، (كما أن الآباء قد حُرِمُوا طويلاً ـ بالطبع ـ من قضاء الوقت مع أبنائهم ؛ إذ يغادر الأب العامل اليوم بيته في وقت مبكر من كل صباح ويعود وهو منهك بعد أن يحل الظلام) .

في يوم من الأيام كانت المرأة تناضل حتى تحصل على حقها في العمل . ويبدو أننا اليوم يجب أن نناضل من أجل حق الأم في رعاية أبنائها ، وهو ما يعتبر في ظل عالمنا اليوم حقاً اقتصادياً . يجب أن نضع قيمة اقتصادية لهذا العمل الذي

يؤدى في البيت ، والذي يفوق كل مناجمنا ، ومزارعنا ، وإنتاجيتنا الصناعية مجتمعة من الناحية الاقتصادية .

هذا ما يقودنا إلى فكرة أجر الأبوة .

أجر الأبوة ـ حل لمشكلتين في آن واحد

لقد ظهرت هذه الفكرة منذ عدة سنوات ، وكان البرلمانيون يطرحونها من آن إلى آخر . إنها ليست فكرة متطرفة ، فنحن بالفعل ندفع أجوراً لكل القائمين بالعمل الاجتماعي بكل أنواعه . فقد كانت العقيدة المتبعة ـ على سبيل المثال ـ لكل الحكومات الاسترالية منذ عهد " فرازر " تسمح بنمو البطالة لخدمة إعادة هيكلة اقتصادنا . أما اليوم فيعاني نصف مليون استرالى من البطالة ونحن ندفع لهم مقابل لهذه " الخدمة " ؛ أي أنهم يحصلون على أجر مقابل عدم حصولهم على عمل .

كما أننا ندفع مقابل لرعاية الطفل طالما لم يقم بها أي من الأبوين . إن مراكز رعاية الطفل تحصل على تمويل ضخم على الرغم من افتقارها إلى الإمكانات اللازمة . ويستطيع الأب أو الأم العاملان أن يحصلا على دعم يقدر بحوالى مائة وأربعين دولاراً أسبوعياً لتسديد نفقات رعاية أطفالهم . غير أنهم لا يحصلون على شيء إن تولوا هذه المهمة بأنفسهم .

إن السياسات مليئة بالتناقضات . في المقابل ؛ تسعى الدولة لتحرير المواطنين لينضموا إلى القوى العاملة . وبناء على ذلك تقوم الدولة بدعم خدمات رعاية الطفل (كما أشار " برونوين " في مجلة " الآباء ") ، كما أننا نملك نظاماً ضريبياً يعمل لصالح الأسرة ثنائية الدخل . غير أننا في نفس الوقت لا نوفر فرص عمل كافية ، وننفق ثروة على أجور البطالة ، ونتعامل مع معدل جريمة آخذ في الارتفاع ، وتكاليف علاجية متزايدة ، وهكذا .

أنا لا أسعى من وراء حديثي لإعادة المرأة إلى البيت ، فكل إنسانٍ له الحق في أن يسعى للحصول على عمل جيد يحقق له طموحاته ، إن كلاً من الرجل والمرأة بحاجة إلى التحفيز والمشاركة والخير الذي يعود به العمل على الإنسان . ولكن على الرغم من ذلك ، يجب أن يبقى الخروج إلى العمل اختياراً حقيقياً ؛ فقد تضطر المرأة في الكثير من الأحيان إلى شغل وظائف واهية ومتدنية تفتقر إلى أي ترقي ، في الوقت الذي يبقى فيه أبناؤها تحت رعاية غرباء مقابل تكاليف باهظة ؛ مما يضعها تحت وطأة الضغوط والمخاوف والاضطرابات . وفي بعض الأحيان قد تقبل المرأة مثل هذه النوعية من الأعمال لأنها الوحيدة التي تمنحها المرونة من حيث الوقت .

ماذا فعلنا بالأم ؟ لم تجبر على التخلي عن مهمة رعاية الأبناء ، تلك المهمة الرائعة الشيقة ، وخاصة في الوقت الذي تتطلع فيه من هن أقل منها كفاءة وأكثر حاجة للعمل إلى اقتناص فرصة لتولى شئون الأمومة . يجب أن نكف عن إجبار تلك الأم التي تفضل البقاء في بيتها مع أبنائها ـ أو في أي شكل آخر من أشكال خدمة المجتمع ـ عن شغل الوظائف التي يتوق غيرها إلى شغلها .

ما الذي تعنيه قضية أجر الأبوة من الناحية العملية ؟ يبدو أن التفاصيل بحاجة إلى تفكير وعناية . إن ما يلي مجرد اقتراحات لبدء المناقشة .

ما الأجر الواجب أن يحصل عليه الآباء ؟

لقد كانت آخر المقترحات الخاصة بأجر الأبوة ضئيلة بشكل مهين . لقد تجاوزت التقديرات الخاصة بالعمل الذي تؤديه الأم في بيتها مع أبنائها ٨٠,٠٠٠ دولار سنوياً ، وهذا بناءً على التكلفة التي كانت ستتكبدها الأسرة إن أوكلت هذه المهمة إلى أحد المراكز أو الحضانات على مدى أربعة وعشرين ساعة !

إن الأجر المعقول بالنسبة لمهمة رعاية الأبناء لا يمكن أن يقل بأى حال من الأحوال عن أربعمائة دولار أسبوعياً . ولكن لكي نكون أكثر واقعية ؛ فإن الدعم الذي يمكن أن تتحمله الدولة لكي تسمح للآباء بالبقاء مع أبنائهم في البيت مما سوف يعود بالنفع الكبير على كل الأطراف المعنية يمكن أن يصل إلى مائتى دولار .

يجب أن تكون هناك ضوابط وشروط لتجنب أي خطأ قد يحدث ، حيث يجب أن يُمنح أجر الأبوة لأي أسرة قرر فيها أحد الأبوين أو كلاهما أن يتخلى عن عمل نظام اليوم الكامل من أجل رعاية الأبناء ، على أن يقل بالتناسب مع فترة العمل إن كان أي من الأبوين يعمل لجزء من الوقت . وهنا يحق للأب أو الأم تولى مهمة رعاية الأبناء ، على أن يكون الأجر ثابتاً مهما بلغ عدد الأبناء حتى لا نشجع على زيادة الإنجاب . (إن آخر ما نحتاجه هو التشجيع على الانفجار السكاني .)

عندما طرحت فكرة أجر الأبوة للمرة الأولى من خلال إحدى المقالات في مجلة " طفل سيدني " Sydney's Child ، اقترح الكثيرون أن يكون هناك نوعاً من التدريب على الأبوة . إنها فكرة شيقة .
كما أن هناك اختيارات مقترحة حول طول المدة التي يتقاضى فيها الأب أو الأم أجراً نظير رعاية الأبناء ، حيث يمكن أن تستمر إلى أن يبلغ كل الأطفال سن المدرسة ، أو بنسبة أقل إلى أن يبلغ أصغر الأطفال ثمانية عشر عاماً . هناك العديد من الاختيارات .

من أين سيأتي المال ؟

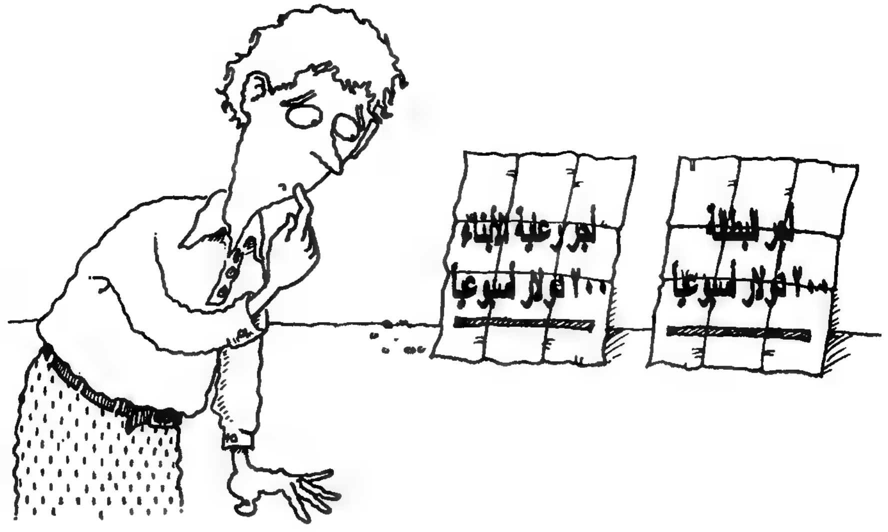
إن أجمل ما في فكرة أجر الأبوة أنها تضرب عصفورين بحجر . سوف يكون تأثيرها على القوة العاملة مباشراً ومذهلاً ؛ إذ أتوقع أن تترك نسبة تصل إلى ٦٠٪ من الأمهات العاملات أعمالهن لرعاية الأبناء (وعدد غير معروف من الآباء) إن توفرت لهن الوسائل الاقتصادية التي تمكنهن من ذلك . فقد وجدت دراسة قام بها المعهد الاسترالي لدارسات الطفل مؤخراً ، أن هناك نسبة تصل إلى ٤٠٪ من الأمهات اللاتي يتحولن إلى العمل لجزء من الوقت فقط ، وهناك دراسة أخرى قدرت هذه النسبة بـ ٢٠٪ .

لقد عالجت السويد هذه المشكلة بطريقة مختلفة وذلك بضمان توفير ٩٠٪ من الراتب الذى كانت تتقاضاه الأم قبل الولادة على مدى ثمانية عشرة شهراً من الولادة لأى من الأبوين يقرر أن يترك العمل للعناية بالطفل .

إذا ترك من ٤٠ إلى ٦٠٪ من الآباء العاملين عملهم تحت إغراء أجر العناية بالطفل ، فسوف يتوافر في المقابل عدد هائل من الوظائف الشاغرة على الفور يمكن أن تعالج مشكلة البطالة للجنسين وكذلك للمتسربين من التعليم ، وبما أن أجر البطالة قد وصل اليوم إلى أكثر من مائتين وخمسين دولاراً في الأسبوع ؛ فسوف يكون هناك وفراً صافياً عندما يتم إيجاد فرصة عمل لغير العاملين .

غير أن أجر رعاية الأبناء سوف يبقى مكلفاً على المدى القصير . فنحن هنا بصدد الحديث عن نصف مليون أسرة لديها أطفال دون سن الخامسة تتقاضى عشرة آلاف دولار سنوياً ، أى خمسة مليارات دولار سنوياً . إنها تكلفة مرتفعة . غير أنها يجب أن تخضع لبعض المقارنات ، فنحن الآن ننفق أربعة ونصف مليار دولار على البطالة وتسعة مليارات دولار على الدفاع سنوياً .

لحسن الحظ ؛ فإن أجر رعاية الأبناء ذا طبيعة تكيفية ، فكلما زاد الأجر ، زاد عدد الآباء العاملين الذين سيفضلون البقاء مع أبنائهم مما يعني توفير المزيد من الوظائف لغير العاملين . يمكن أن نبدأ بخطوات صغيرة ونراقب ما سيحدث .



الإصلاح الضريبي ـ وسيلة أخرى لتحقيق الإنصاف

إن أجر رعاية الأبناء ليست الوسيلة الوحيدة لمساعدة الأسرة على تربية أبنائها . إن رفع عبء الضرائب عن كاهل الأسر التي تعتمد على دخل شخص واحد ـ بما يسمح لهم بتقسيم دخلهم لدفع الضرائب كما تفعل الأسر ثنائية الدخل ـ سوف يخفف من عبء التكلفة عن الأسر على الفور . وتسعى الكثير من الوكالات المساندة للأسرة للمطالبة بتطبيق هذه الخطوة البسيطة .

يشير " تيم كولباتش " ؛ المحرر الاقتصادي لمجلة " ملبورن إيدج " إلى أن نظامنا الضريبي الحالي يجعل الأسرة التي تعتمد على دخل شخص واحد تدفع نسبة من الضرائب تفوق نسبة الأسرة ثنائية الدخل التي تحصل على نفس مستوى الدخل بمقدار ٤٠٪ . وقد أطلق على ذلك مسمى " تفرقة مجحفة " بالنسبة للأسرة أحادية الدخل . ويشير " كولباتش " إلى أن كل الدول الغربية تقريباً تتعامل مع الأسر بوصفها وحدة واحدة من الناحية الضريبية . إن مثل هذا التغيير يمكن أن يوفر للأسرة على الفور ثمانين دولاراً أسبوعياً ، وهذا من شأنه أن يسمح لأي من طرفي الأسرة ثنائية الدخل أن يتخلى عن عمله ، مما ينتج عنه مزيد من العدالة في توزيع العمل .

من الواضح أننا بحاجة إلى معالجة متعددة الجوانب . إننا مازلنا بحاجة إلى رعاية ذات مستوى جيد للأطفال ، خاصة الأطفال من سن الثالثة حتى الخامسة ، بحيث ينمون على نحو ملائم . كذلك نحن بحاجة لأن يكون مكان العمل أكثر تعاطفاً مع الأسرة ، بمعنى أن يسمح للأم والأب بإجازة لرعاية الأبناء ، ومرونة في ساعات العمل ، ودور حضانة في مكان العمل ، وإجازات مرضية خاصة بالطفل ، إن ذلك من شأنه أن يسمح للأبوين بالاختيار بناءً على ما تمليه عليهم احتياجات الأسرة ، وألا يحاصروا داخل الحلول المستحيلة .

استثمار المال حيثما تدلنا قلوبنا

يبدو أننا في مجتمعنا نعبر عن مدى تقديرنا للشيء من خلال كم الأموال التي نخصصها له ؛ إذ يشعر الطرف الذى يبقى في البيت لتربية الأبناء أنه عديم القيمة مقارنة بالآباء العاملين . إن من أحد مظاهر التفرقة المجحفة الإعلاء من قيمة أي موظف أو رجل أعمال قد لا يحقق سوى إنجازاً بسيطاً ، في الوقت الذي نحط فيه بشدة من قدر العمل الإيجابي الذي يقوم به الأبوان في البيت أو في مجال خدمة المجتمع (والذي تشكل فيه النساء الغالبية) ولا يتقاضون عليه أجراً .

إن العمل الذي يقوم به الأبوان في البيت له قيمة مادية ؛ بل إنه إضافة مباشرة للسلام القومى والإنتاجية القومية ، إن إهمال هذه المهمة سوف يؤدي إلى مشكلات صحية ، وزيادة فى معدل الجريمة ، وارتفاع فى معدلات الطلاق وغيرها من المشاكل الاجتماعية باهظة التكلفة .

إننا عندما ننفق المال على مشروعات الإسكان فى المدن الداخلية ، وعمل الشباب وإنشاء المدارس ، إنما - في واقع الأمر - ندفع للناس مقابل التزامهم بالامتناع عن إثارة الشغب أو ارتكاب الجرائم ، نحن " نستثمر " في النتائج التي نريد أن نصل إليها ، إن التصور الذي تفترضه الدول والصناعة أننا إذا استثمرنا المال في المناجم ، والمزارع ، والمصانع ، والشركات (والتي يدعمها دافعو الضرائب بشكل كبير) . فسوف تزدهر وسيستفيد الشخص العادي من المزايا التي ستتدفق من جراء ازدهارها .

إن هذا التصور ليس صحيحاً . إنه لا يمثل سوى نصف الرواية . يجب أن نستثمر في الأسرة أيضاً . إننا إذا لم نستثمر في الأسرة الآن ، فسوف تكون العواقب الاجتماعية وخيمة مما سيزلزل كيان المجتمع .

وكما ذكرت آنفاً ؛ فأنا لست خبيراً في مثل هذه الأشياء ، ولكنني أعرف أن الأسرة الاسترالية اليوم تمر بأزمة ، فقبل تقييم أجر رعاية الأبناء ، هناك الكثير من الخبراء في شئون الأسرة يجب أن يدلوا بآرائهم ، كما أن هناك الكثير من الحسابات المعقدة التي يجب أن يتم إجراؤها . وفي النهاية فإن الأمر يخضع للتصويت ، أي يخضع لك أنت .

ما رأيك ؟

٦

تربية الصبية

آن وقت التخطيط لنوعية جديدة من الرجال ...

إن كانت لديك ابنة فإن الأوضاع قد بدأت تتحسن بالنسبة لها . وهذا يرجع إلى المكاسب التي ناضلت من أجلها المرأة وفازت بها في العقود الأخيرة ، إنها المكاسب التي سوف تضمن لابنتك فرصتها في أن تصبح طبيبة ، أو ممرضة ، أو مديرة عمل ، وكذلك في أن تصبح سكرتيرة . سوف تحظى بحق الحصول على أجر متساوي مع أجر الرجل تماماً ، والحق في هجر زوجها إن أساء معاملتها . سوف تملك كل الوسائل التي تمكنها من عمل كل هذا ، ولن تصبح خاضعة لملكية أحد .

غير أنه مازال هناك طريقاً طويلاً يجب أن تسلكه . فلن تتمتع ابنتك بحرية السير بمفردها ليلاً ، كما أنها ستواجه في حياتها كل أنواع الحواجز التي يفرضها الاضطراب الداخلي الذي يشعر به الرجل ، كما أنها ستجد صعوبة في العثور على رجل تشعر معه بالاستقرار ؛ لأنه يتمتع بنفس الصحة العاطفية التي تحظى هي بها .

يبدو من الواضح أن التقدم الذي حققناه في مجال المرأة يفتقر إلى إحدى الحلقات ، أي أن هناك خطوة يجب أن يقوم بها الرجل لكي يكون رفيقاً لنا في طريق الحرية الذي ترسمه المرأة . يمكننا أن نحقق فارقاً كبيراً إن بدأنا في وقت مبكر مع الذكور .

منح الذكور صورة ذاتية إيجابية

فكر في الوضع الحالي للذكور ، فأنت إن سمعت في المذياع أن هناك عصبة من الصغار تسببت في شجار ، فسوف تكون على يقين من أنها مكونة من الذكور وليس الإناث . وعندما نطرح قضية انتحار المراهقين ، فسوف يمثل الذكور أربع حالات من بين كل خمسة ، كما أن قائد السيارة المحطمة بسبب المطاردة أو جنون السرعة ، والمشاكل المثارة في الفصل أو الملعب أو السرقات ، أو القتل أو الإجرام أو الديكتاتورية ، جميع هذه الظواهر غالباً ما يكون سببها الذكور . ولكن ما السر في ذلك ؟

إن الولد يعاني من مشاكل دراسية تفوق مشاكل الفتاة خمس مرات ، ومشاكل سلوكية في المدرسة تفوقها عشر مرات ، أما كرجل بالغ ؛ فسوف يتسبب في معدل حوادث يفوق المرأة بأربع مرات ومعدل حبس داخل السجون يفوقها بتسع مرات .

إن كان لديك طفل ؛ فإنه لا يكفي أن تدعه ينمو ليصبح رجلاً " طبيعياً " لأن " طبيعياً " في عالم اليوم تعني أن يكون " متوتراً " ومنافساً من الناحية العاطفية . لقد آن وقت تربية نوعية جديدة من الرجال .

إن هذا الفصل سيجعلنا ندرك حجم ما يمكن توقعه من الذكور إذا كنا على استعداد أن نوسع أفقنا من أجلهم .

إن الخطوة الأولى بالنسبة لنا ـ نحن الآباء ـ هي أن نضع تصوراً واضحاً عما يجب أن يتحلى به ابننا عندما يصبح رجلاً .

ما نوعية الرجل الذي نتطلع إليه ؟

تجتمع مجموعة من النساء في إحدى ندوات نهاية الأسبوع يدور موضوعها حول العلاقات . (وفي غرفة أخرى ؛ يجتمع مجموعة من الرجال وهم أزواج هؤلاء النساء) . يسأل المحاضر النساء أن تذكر الصفات التي تحب أن يتسم بها الرجل ، وبعد الكثير من النكات السريعة مثل " أن يكون فاحش الثراء " وغيرها من التعليقات التي يصعب التعبير عنها ؛ بدأت النساء تفكر في الإجابة بعمق . وإليك القائمة التي توصلت إليها .

مُحب

يعتمد على نفسه .

على استعداد للمشاركة فى العمل .

لديه القدرة على أن يحب بإخلاص .

لديه القدرة على أن يشعر بالحزن ويعترف بالخوف ، ولا يكتفى بتحويل كل مشاعره إلى ثورة غضب .

يحترم المرأة ويساندها .

مربى قادر على العناية بالأبناء .

شجاعاً وقوياً فى الحق .

مبدعاً - وليس صارماً شديد التخطيط والارتباط بالتقاليد .

يحظى باحترام الآخرين .

مرح ، ولكنه يعرف متى يكون جاداً .

متزن ويمكن الاعتماد عليه (ولكنه ليس كئيباً) .

يلتزم بواجباته وينجز ما يجب عليه عمله .

محب ولكنه ليس خاضعاً أو اعتمادياً .

فخور بنفسه ، لكنه ليس مغروراً .

قادر على منح الأمان ولكن بلا عنف .

قادر على المرح والدعابة وتذوق الجمال .

ليس مدمناً للعمل .

متهور قليلاً ومتحرر .

تلقائى .

طبيعى .

هذا هو ما تبحث عنه المرأة في الرجل ، كما إنني أراهن أن هذا هو ما يريد أن يتحلى به الرجل أيضاً .

وهذا يعني أننا عندما نربي أبناءنا ؛ يجب أن يكون لدينا بعض الأهداف الواضحة . إن هذا الوعي سوف يقود أفعالنا ويساعدنا على معرفة الوقت الذي نتدخل فيه في أدق المواقف اليومية . عندما يسئ الولد معاملة أخته أو يلكزها عندما ترفض طلبه بوضوح ؛ هنا يجب أن يتدخل الأهل بالحزم اللازم ومنع الابن من القيام بمثل هذه التصرفات . كما أننا سنقدم على هذا التصرف أيضاً عندما تسيء أخته معاملته . أما إن سأل الطفل عن السبب فيجب أن نرد قائلين : " لأنني أرغب أن تكبر ، وأن تحترم الآخرين وتحترم ذاتك أنت أيضاً . وعندما يقول لك أحد الأشخاص توقف ، فيجب أن تتوقف " . يمكنك الآن أن تدرك مدى أهمية ذلك بالنسبة لمستقبله ككل .

كيف يعامل العالم الذكور

هناك شيء يخص الذكور ويميزهم ، حيث إن كل أب لديه أبناء من الجنسين يمكن أن يلحظ جيداً أن كلا منهما يتمتع بطبيعة مختلفة عن الآخر . فالولد يميل إلى التعبير عن مشاعره بوضوح ، ويتمتع بعاطفة قوية ويشعر أن هناك ما يحثه على حماية مشاعره ؛ ذلك أنه يحب البطولة والحركة . إن الولد مخلص وصبور ، ولديه حس عال بالعدل . كما يتمتع بروح الدعابة والتفاؤل والتطلع إلى المستقبل .

عندما أنظر إلى أولاد صغار ، واستشعر كيف يعاملهم هذا العالم معاملة سيئة وكيف لا يتم دعم أو تغذية أى من خصائصهم إلا القليل ، ينتابنى حزن عميق .

هناك حقيقتان توضحان وضع الذكور وحالتهم ، وكم الاحتياجات التى يجب أن يحصلوا عليها لمساعدتهم . الحقيقة الأولى التي أعلنتها منظمة " اليونيسيف " أن استراليا تضم أعلى معدل لانتحار الشباب عن أي دولة غربية أخرى ، وهذا المعدل يرتفع عند المراهقين من الذكور بنسبة أربع مرات عن المراهقات من الإناث .

أما الحقيقة الثانية والتي سُجلت منذ بضع سنوات ، فهي أن الأب يستغرق في المتوسط ست دقائق يومياً في التفاعل مع أبنائه الذكور . إنها حقائق تدعو إلى الشعور بالخزي ، كما أن كلاً منهما ـ على الأرجح ـ يبدو مترابطاً مع الآخر ؛ لذا فقد حان وقت التفكر فيما يمكن عمله لتنشئة الذكور على نحو أفضل .

سوف نلخص كل ما هو مطلوب ، ثم نناقش كل قضية على حدة :

١. إن الابن يحتاج إلى والد ، أو على الأقل أي بديل كفء له .
٢. يحتاج الأب إلى مساعدة رجل آخر كي يربي أبناءه .
٣. إن الولد بحاجة لتعلم كيف يحسن سلوكه تجاه الفتيات ، يجب أن يتعلم كيف يحترم الفتاة باعتبارها مساوية له .
٤. إنه بحاجة إلى حماية تحول دون إحساسه بالدونية أو تعرضه للعنف والاستهانة من جراء التعرض للعنف أو التهميش . يجب أن ينظر إلى جنسه بوصفه صفة مميزة وليس صفة تحط من قدره .
٥. إنه بحاجة للمساعدة فى تعليم كيف يعمل ويكون مستقلاً تجاه المنزل .

أين ذهب كل الآباء ؟

منذ مائة وخمسين عاماً مضت ، كانت الحياة مختلفة تماماً بالنسبة للرجال وأبنائهم الذكور ، كان جميع الرجال تقريباً يعملون في مجال الزراعة والتجارة والحرف اليدوية المنزلية ، أى أن الابن كان ينشأ بجوار أبيه وغيره من رجال القرية أو المدينة ، مثل أعمامه وأبناء أعمامه وأجداده ، وكان الكل يهتم بتعليمه ومصادقته . وفجأة ومع بدء الثورة الصناعية ، هجرت قرى كثيرة وانتقل الملايين من الناس إلى المدن والبلدان للعمل في المصانع والمناجم . وقد تولت الأم مهمة تربية الأبناء بينما خرج الأب للعمل ستة أيام أسبوعياً ولساعات طويلة ، وكانت عبارة " انتظر إلى أن يعود والدك إلى المنزل ! " من إحدى العبارات الشائعة داخل البيوت .

بفقدان شبكة القرية الداعمة ، تدهورت أحوال الأسرة وساءت أمورها . فمنذ مائة عام كان المتوسط الحسابى لعدد الأبناء داخل الأسرة يصل إلى ٦,٧ طفل ، وبالطبع لا يرغب إلا القليل منا في مثل هذا العدد ؛ غير أن الأسر لم تتقلص فحسب ، وإنما انهارت ، حيث هجر الزوج زوجته ، وربما لم يتزوج أصلاً ، وسرعان ما ظهر عدد ضخم من الأطفال بلا أب ؛ وبالتالى ظلت الأم تتولى مهمة تربية الأبناء بمفردها ، ولقد استمر هذا الاتجاه حتى يومنا هذا حيث بدأت صورة الرجال تختفي من الصور الأسرية ! يمكن أن نذكر ـ على سبيل المثال ـ أن ثلث الرجال الذين انفصلوا عن زوجاتهم اختفوا من حياة أبنائهم بعد عام من الطُلاق .

قد يكون الأب موجوداً في حياة الأبناء ، غير أنه يبقى في الوقت نفسه " مختفياً " من الناحية العاطفية . يذهب الكثير من الرجال العاملين إلى عملهم في وقت مبكر من الصباح ولا يعودون إلا في وقت متأخر من المساء ، وقد استبد بهم الإرهاق والضيق ، وهذا يعني أن الأطفال الصغار قد لا يرون والدهم إطلاقاً طوال الأسبوع ، حيث يكون الطفل نائماً عندما يذهب والده في الصباح ، وهو ما يتكرر في المساء عندما يعود الأب . أما الأب الذي لا يعمل ، فلديه فرصة أفضل في أن يصبح أباً أفضل من رجل منهمك في أعماله إن أحسن التصرف .

إن غياب الأب يؤلم الفتيات الصغيرات أيضا ويضرهن ، ولكنه يدمر الأطفال الذكور . وسواء حاول الابن أن يظهر ذلك من خلال العدوانية ، أو أن يكون مساعد الأم الدائم ، فإنه يظل دائماً بحاجة إلى قدوة ، وإلا فلن يتعلم كيف يصبح رجلاً . ويرى بعض أطباء النفس أن الطفل بحاجة لأن يقضي ساعات من التواصل مع رجل آخر يومياً ؛ لكي يتعلم كيف يصبح رجلاً . فإن كانت معلمة " ديفيد " الصغير أنثي ، وكان يعيش مع أمه ، ويمكث عند جدته ، ولا يقابل إلا صديقات والدته من النساء في البيت ؛ فهو بذلك لن يتعلم شيئاً عن الرجولة . إن غياب الرجل في حياة الابن تعتبر إحدى المشاكل الكبرى في مجتمعنا .

ما الذي يمكنكِ عمله إن كنتِ أماً معيلة ؟

إن المرأة المعيلة يمكن أن تربي أبناً صحيحاً ، ولكن هذا الأمر ـ كما علمت من خلال حديثي مع الكثير من النساء ـ يتطلب بعض التخطيط الخاص ... جداً .

كوني حازمة ، وابقي دافئة

إن الأم المعيلة لأي من الجنسين يجب أن تتحول دائماً بين الحب الرقيق والحب الحازم ، وتعمل على خلق التوازن بين هذين الجانبين . أما بالنسبة للأم المعيلة ، فقد تواجه خطر ضياع مشاعرها الرقيقة وهي تسعى لأن تتسم بالحزم اللازم لتربية ابنها ، فالمرأة ـ بطبيعة الحال ـ أقل حدة من الرجل في تفاعلها . يمكنك أن تلحظ هذا في نبرة المرأة وهي تقول عبارة كالتالية " أنت ثانية ! " ، " أنت أيها المشاكس " وغيرها من العبارات التي تقولها على سبيل التحية الودودة . وهذا يعني أن تحقيق الانضباط أسهل ـ بصفة عامة ـ بالنسبة للرجل

منه إلى المرأة . ولكن بينما قد تسعى المرأة لأن تكون أكثر حزماً ؛ قد يسعى شريكها في المقابل إلى التقليل من حدته واكتساب قدر من الهدوء .

غير أن هناك بعض الأوقات التي يتوق فيها الابن (يكون ذلك لاشعورياً في معظم الأحيان) إلى المشاكسة (الودودة والآمنة ، ولكنها تتسم بقدر كبير من المواجهة) ؛ لأن هذا من شأنه أن يساعده على التعامل مع التغيرات البدنية والهرمونية التي يمر بها . حاولي الحصول على مساعدة ـ من قبل الأصدقاء أو المساعدة المهنية ـ إن شعرت أنك قد بدأت تفقدين زمام الأمور ، وخاصة مع ابن الرابعة عشرة ، حيث تكون الأم بحاجة لأن تحافظ على مخزون طاقتها وأن تحظى بالمساندة الجيدة . وهنا نود أن نشير إلى أهمية عدم اللجوء إلى الضرب أو الثورة أو التلفظ ببعض الكلمات المؤلمة .

ما الذي يدفع ابنك إلى إساءة التصرف

يحب " ماركوس " ـ ذو الأربعة عشر عاماً ـ أن يلهو بدراجته ، ويتسكع بصحبة أصدقائه في المساء . وفي إحدى الليالي ؛ عاد متأخراً عن وقت تناول الشاي ، وعندما عاد ، بدأ أبواه يوبخانه على ما بدر منه ، غير أن والده لم يكن جاداً في ثورته في واقع الأمر ، وفي النهاية تقرر أن يعود " ماركوس " في الوقت الذي يحلو له على أن يعود قبل حلول الظلام ، وسوف تحفظ له والدته الشاي ساخناً إلى أن يعود .

مرت بضعة أسابيع ؛ وعاد " ماركوس " في إحدى الليالي في وقت متأخر للغاية قرابة التاسعة ، وتعلل لوالدته بأن الظلام لم يحل تماماً بعد ، حيث اكتفى والده بالقول بأنه طالما لا يتورط في المشاكل فلا بأس من أن يعود في العاشرة ؛ ذلك أن الأبناء من الذكور في مثل سنه بحاجة إلى قدر من الحرية .

مرت أيام قليلة ، وإذا بالشرطة تعود به إلى المنزل ، حيث وُجد بحوزته بعض الاسطوانات المسروقة من أحد المراكز التجارية ، فقد كان ضمن زمرة من الأصدقاء الذين نفذوا هذه العملية .

أراد أفراد الأسرة ـ وخاصة الأب ـ تجنب المشاكل ، غير أنهم لم يلتفتوا إلى أن " ماركوس " يعمد إلى كسر القواعد كي يلفت نظر والديه ، وهكذا كان والده كلما طوع له القواعد ليمنحه المزيد من الحرية ، كان الولد يسعى لكسر قواعد أكبر . كان الأب مديراً مرموقاً ، وكثيراً ما كان يسافر خارج البلاد ؛ فقد كان رجلاً ذكياً يستطيع أن يتفهم الدوافع ويتحقق من الأمور ، ويشرع في القيام ببعض مهام الأبوة ، حيث يجب أن يواجه " ماركوس " بأخطائه ؛ ولكن الأهم تواجد الأب وانخراطه في حياة ابنه . وهكذا رفض الأب ترقية في العمل تتطلب المزيد من السفر ليتمكن من العودة إلى المنزل في الوقت المناسب ليرعى ابنه . قد يلحق به هذا القرار بعض الخسارة المادية ، ولكنه

سيبقى ابنه خارج السجن .

إن الابن يسيء التصرف لأنه يتوق إلى أن يُواجه بنفس القدر من الطاقة ، وعلى وجه الخصوص من قبل الأب أو بديل الأب ، أما الابن الذي يفتقد تفاعل الأب ، فسوف يلجأ إلى بعض الأفعال التي تعبر عن " الذكورة الصارخة " ، أو إلى عمل بعض الأفعال الكوميدية أو التلاعب . إنه يسعى لتعويض غياب الرجل في حياته الحقيقية . أما الابن الذي يحظى بأب متواجد ومتفاعل ؛ فسوف يكون أهدأ حالاً وأكثر تواصلاً واستقراراً ، وسوف يحقق نتائج أفضل في الدراسة ، وتقل مشاكله ، كما أن فرصته في الحصول على عمل بعد إنهاء الدراسة سوف تكون أكبر في الغالب .

وقد وجدت الدراسات أن نسبة إدمان المخدرات والكحول ترتفع ارتفاعاً مطرداً تبعاً لكمية الوقت الذي يقضيه الابن مع أبيه . إن المراهقة ليست الوقت الذي يمكن أن يتجاهل فيه الآباء أبناءهم .

إيجاد القدوة الحسنة

يجب أن تسعى جاهدة للبحث عن قدوة حسنة لابنك . اذهبي إلى المدرسة واطلبي من المدير أن يقوم على التدريس لابنك أحد المعلمين الرجال المشهود لهم فى السنة القادمة ، وعندما تتخيرين لابنك إحدى الرياضات أو الأنشطة ، تخيريها بناء على نوعية الرجل الذي سوف يتولى مهمة التدريب . هل هو ذلك الرجل الذي تودين أن يشبهه ابنك عندما يكبر ؟ (هذا هو معني القدوة . إن هذا المنظور يعني أن مدرب كرة القدم ، أو الكاراتيه قد يؤدي دورا عظيماً ، أو قد يُشكل كارثة !)

فى بعض الأحيان ، قد يبدي الجد أو أحد الأقارب ترحيباً بالعناية بابنك إن أعربت عن رغبتك في ذلك . أما إن كانوا قد أبدوا تراجعاً ؛ فذلك لأنهم لم يكونوا واثقين أنك ترغبين في ذلك ، أي أنك لا يجب أن تقدمي على الزواج فقط لتوفري لابنك القدوة .

يجب أن تتسمي بمنتهى الحرص بينما تنتقين الأشخاص الذين يقضي ابنك معهم الوقت ؛ إذ أن بعض الرجال الذين يتركون انطباعاً وتأثيرات سيئة على الأطفال يستغلون مثل هؤلاء الأطفال المتعطشين إلى وجود رجل في حياتهم . إنها ليست مشكلة نادرة ؛ إذ أن واحداً من بين سبعة أطفال يتأثر بشكل سيء في إحدى مراحل طفولته بهم ؛ لذا يجب أن تحذرى أثناء اختيار الرجال المتواجدين مع ابنك .

أرسليه إلى والده

ما لم يكن والد طفلك رجلاً خطيراً ، أو لا يعتمد عليه بالمرة ، ابذلي قصارى جهدك لكي تظل العلاقة قائمة بينهما . فإن كنت منفصلة ، أو مطلقة ، ولكنك تتمتعين بعلاقة جيدة مع زوجك السابق ، يمكنك أن تفكري في إرسال ابنك للعيش معه بما أن يبلغ عامه الرابع عشر ؛ إذ تكون هذه المرحلة إحدى المراحل العصيبة بالنسب للابن .

فبدون أن يدرك الطفل ذلك ؛ سيشعر بحاجة ملحة إلى تلك الحدود التي يفرضها عليه الأب . إن المرأة تخشى في العادة من الإقدام على هذه الخطوة ؛ لأنها قد تتصور أن الأب لن يوليه الرعاية الكافية ! قد يصح ذلك أحياناً ، غير أن الرجل في أحيان كثيرة قد يكون لديه مهارات فائقة في الأبوة يمكن أن يحقق من خلالها نتائج ملحوظة فيما يتعلق بالانضباط عندما توكل إليه هذه المهمة . إن هذا الإجراء قد يأتي بنتائج جيدة بالنسبة لكل شخص .

إن رعاية الأبناء من قبل أحد الزوجين منفرداً تعد من الأمور البطولية ، غير أنه من الأفضل أن يبقى الطفل في رعاية أحد الأبوين بدلاً من أن يحيا داخل أسرة متباغضة . إن التحدي الذي يُفرض على أي أب أو أم منفردة هو إثراء شخصيتها بكل المتطلبات اللازمة لكي ينمو ابنها نمواً سليماً .

ما المعنى الحقيقي للأبوة ؟

كثير من الآباء يتقنون فن الأبوة ، ومنا من يتخبط كثيراً فيما يخصها . عندما كان أبنائي في سنوات عمرهم المبكرة ؛ وجدت أنه من الأسهل أن أوكل كل مهام التربية إلى زوجتي ؛ لأنها كانت تفوقني كفاءة في هذا المجال ، غير أن الأبوة بالنسبة لي اليوم قد أصبحت واحدة من أعظم مُتَع الحياة . إن سبب افتقارنا إلى الكفاءة هو أننا قد تعرضنا لهذا الخواء الأبوي ؛ إذ أن الكثير من الرجال لم

يحظوا بأب متفاعل . لقد كان الأب مجرد رجل غريب يجلس في أحد أركان غرفة المعيشة ليقرأ الصحف ويتمتم ببعض الكلمات من آن إلى آخر . أي أننا لا نملك أساساً هذا المنهل الزاخر من السلوك الأبوي الذي يمكن أن نتعلم منه ونمنحه لأبنائنا .

ومع ذلك أستطيع أن أؤكد ـ من خلال تجربتي ـ أن الأمر ليس بهذه الصعوبة ، كما أنك عندما تشرع في تولي مهام الأبوة ، ستروق لك . وإليك الآن طريقتين أو ثلاث طرق للشروع في تحقيق هذا الهدف .

المرح والمداعبة

إن الأطفال من الذكور يحبون المصارعة ، والمداعبة ، والشجار ، والألعاب القوية العنيفة ، ويبدو أن هذه الصفات تنطبق على جميع الأعمار . افعل ذلك كلما كانت لديك الفرصة والطاقة ، تخير مكاناً آمناً ، حدد هدفاً مثل تثبيت ذراعك في مكان ما ، أو محاولة الطفل الإفلات من حضنك الضخم .

إن الأمر يتعدى كونه مجرد وقتاً طيباً للاستمتاع ، يمكنك أن تلقن ابنك خلالها دروساً هامة أثناء المصارعة ، كأن تمنعه من المواصلة عندما يبدى بعض الإهمال ، أو يصبح شديد الخطورة ، وتعمل على تهدئته ، وتعيد الكرة من جديد . إنك بذلك تعلم ابنك كيف يتعامل مع الأمور ، وكيف يوظف قوته ، يجب أن تتسم دائماً بروح المرح والهدوء والتخلي عن المنافسة القوية ، اسمح لابنك بأن يغلبك ، ثم اسمح له بذلك ثانية . يجب أن تفهمه أن المتعة تكمن في التفاعل ذاته وقبول الخسارة بروح طيبة . ربما يكون أهم ما في الأمر أن المصارعة وغيرها من ألعاب القوى تدعم الحميمية التي تربطك بابنك ، وتعتبر في نفس الوقت احتفاء بالذكورة . (على الرغم من أن بعض الفتيات تحب مثل هذا اللهو أيضاً ، وخاصة عندما تكن صغيرات السن .)

لم يكن أبي نفسه يعرف كيف يمنح أبناءه أحضاناً دافئة ، أو يفصح عن مشاعره . لقد كان ـ مثل معظم رجال جيله ـ يجد صعوبة حتى في الإطراء ، غير أنه كان يصارعني دائماً ويصارع أبناء إخوته . كنا كلما ذهبنا لزيارة أحد ؛ نجده مغطى بكومة من الأطفال . لقد كان هذا أمراً رائعاً !

يقول " روبرت بلاي " : " حتى الرجل الحقير يكون لطيفاً عندما يُعلم أبناءه " .
إن الولد يحب أن يتعلم كل ما يخص عالم الرجال ، وهذا يعني علم السيارات ، أو الحاسوب ، أو الخيل ، أو تربية الطيور ، أو السير في الغابات ، أو الصيد ، أو الأعمال الخشبية ، أو أي شيء يمكن أن يستمتع به أو باستعراضه أمام الآخرين . (من النقاط الأساسية التي يجب أن يلتفت إليها الأب في هذه الحالة البعد عن المثالية ؛ لأن هذا من شأنه أن يثير ضجر الأبناء ، فقط تشاركا المتعة وليس مستوى الأداء الرفيع .)

إن كنت أباً ؛ يجب أن تبقى متواجداً دائماً في دائرة أسرتك ، يجب أن تحرص دائماً على الحديث وعمل بعض الأشياء على الأقل لمدة ساعة واحدة يومياً . أما إن كان جدول أعمالك يحول دون ذلك ، فربما تكون بحاجة إلى إعادة ترتيب أولوياتك . كنت أود أن أكون أكثر تفاؤلاً بشأن هذا الأمر ؛ ولكن النجاح المهني اليوم يكاد يكون متعارضاً مع الأبوة الجيدة . إن الابن بحاجة لأن يعرفك وأنت في كل حالاتك ، وأثناء ممارستك الأنشطة المختلفة .

أنصت !

إن من أعظم مهارات الحياة التي يمكن أن تمتلكها القدرة - بل الاستعداد في الواقع - على أن تتوقف في منتصف أية مناقشة وتنصت إلى القصة كما يرويها الطرف الآخر . إنها مهارة يمكن أن تستخدمها على الأقل خمس مرات يومياً ...

في أحد أيام الصيف الحارة ؛ ذهبت بصحبة ابني خارج المنزل لتشغيل مضخة الديزل ، لقد اعتدنا أن نقوم بهذه المهمة مرة واحدة كل صيف لكي نعيد ملء الخزان بالماء . كان ابني في الرابعة ، أي يمكن القول بأنه كان فتى صغيراً ولكنه كان مساعداً أساسياً . ففي الوقت الذي كنت أسعى فيه لإدارة ذراع المضخة ؛ كانت مهمته أن يقوم بضرب محول الضغط ضرباً خفيفاً في الوقت المناسب تماماً حتى تدور المضخة .

كانت الماكينة ضخمة وقديمة ، وكنا قد أجرينا عدة محاولات فاشلة . كنت يومها عصبي المزاج ، وكانت النباتات الشوكية تؤذيني في ساقي ، وكان الناموس يحوم

حولي ، كما كان ذراعي يؤلمني من إدارة ذراع المحرك الثقيل ، وإذا بمساعدي يعلن إضرابه فجأة ! لقد تراجع باتجاه السد ، وشعرت أن الغضب قد بدأ يتملكني ، وأعددت نفسي لأن أجبره على أن ينفذ ما آمره به ، ولكنه نظر إلي نظرة حادة وهو يكاد يتهمني ، فتمالكت نفسي وسألته : " لم لا تساعدني ؟ " - محاولاً أن أضفي قدراً من الرقة على صوتي - فأجابني : " إن الدخان كثيف ؛ لا أستطيع أن أتنفس " . لقد كان محقاً ، فقد كانت هناك كمية من الأدخنة الكثيفة الناجمة عن محاولتنا الأولى .

ولذا قررت أن نجلس بجوار الماء لبضع دقائق كي نسترخي في هدوء قبل أن نحاول ثانية . تحادثنا قليلاً عن الضفادع والحشرات ، ثم نجحنا بعدها في إدارة المضخة من المرة الأولى !

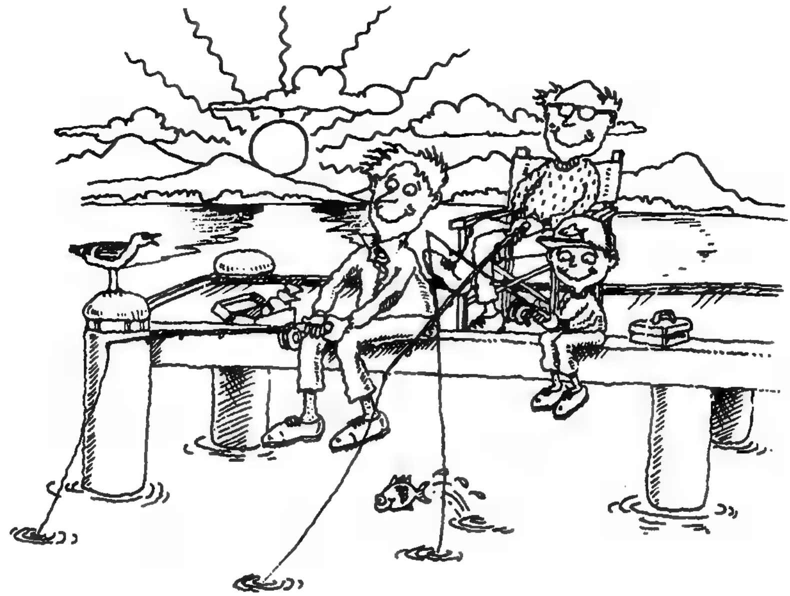
لم تكن المرة الوحيدة وربما تتكرر مثل هذه التجارب كلما كبر الأبناء ، وازدادوا وعياً وفهماً . إنها اللحظة التي يدرك فيها الأب ببساطة أن " ابنه محق وهو مخطئ " ، وكم هو من الضروري الإنصات إليه .

مراقبة أفعالك

إذا شاهدك ابنك وأنت تعد الوجبات وتنظف وترتب وتهتم بصغار الأطفال ؛ فسوف يصبح أكثر اهتماماً ومشاركة في الأعمال المنزلية . يجب أن يُظهر الأب لابنه أنه أكثر من مجرد رجل " الأوقات الطيبة ". يمكنك أن تعلم ابنك باعتبارك قدوة له كيف تكون الرجولة الكاملة . إن رآك وأنت تحافظ على نظافة جسدك ، وتعامل الآخرين معاملة حسنة ، وتعبر عن مشاعرك ، وتؤيد المبادئ التي تؤمن بها ، فسوف يكون ذلك أقوى تأثيراً من أي شيء يمكن أن تقوله ، أي أنك ربما يجب أن تكون نفس الرجل الذي تتمنى أن يكونه ابنك .

دع ابنك يلتقي برجال آخرين

أشرك ابنك في النشاطات التي يشارك فيها أصدقاؤك حتى يلتقي بهم ويتعلم منهم ، ويكتسب منهم الثقة بالنفس ، أو اذهب بصحبته إلى المعسكرات التي تضم الآباء والأبناء ، أو اصحب ابنك إلى مقر عملك من آن إلى آخر حتى يرى ما تفعله في حياتك ، وما المكانة التي تحتلها في الحياة وما مُثلك . دعه يشهد بعض التضحيات التي تقوم بها ، وبعض المواقف الصعبة والمثابرة التي تمليها عليك الحياة . والأهم من ذلك ، تواجدك الدائم من أجله ، يجب أن تملك وقتاً شاغراً له .



الأولاد بحاجة إلى الحماية

كنت واقفاً ذات مرة خارج إحدى المدارس الابتدائية في انتظار اجتماع سوف يعقد بعد نهاية اليوم الدراسي ، فرأيت مجموعة من الأطفال في الصف الثالث ، أي في الثامنة من عمرهم وهم يخرجون ببطء من أحد الفصول . كان من الواضح أن هناك ثمة خطأ . نظرت بمزيد من التفحص . كان الكثيرون منهم يذرفون الدمع . كانوا جميعا شاحبي الوجوه تبدو عليهم آثار الصدمة . فاكتشفت فيما بعد نقلا عن أحد الآباء أن مدرس الفصل قد عرض لهم فيلماً عن الحروب الدامية حيث وافق يوم العرض ذكرى تاريخ إحدى المعارك ، ولكنه لم يناقش الأمر ، ولم يفسره ، ولم يمنحهم فترة استراحة ، فقط تسعون دقيقة من العنف ! كثيراً ما نأخذ على الرجال والذكور بشكل عام تبلد المشاعر والعدوانية وقلة الحس ، ولكن أليس هذا رد فعل طبيعي لما يتعرضون له ؟ إنها وسيلة دفاع شرعية يلجئون إليها .

يمكنك أن تفعل الكثير لتتصدى لنهب طفولة أبنائك من الذكور (والإناث أيضاً) ، وذلك بحمايتهم من مشاهدة هذا السيل من أفلام الكرتون التي تحتوي على مشاهد عنيفة ، أو ممارسة بعض الألعاب الوهمية التي تحتوي

على أدوات الحرب . (نعم سوف يلجأ الطفل إلى صنع مسدسات من العصا ، ولكن كل ما يمكن أن يفعله بلعبة المسدس هو أن يتظاهر بالقتل .) إن الكثير من ألعاب الحرب والعنف يكون سببها مشاهدة العنف والشعور بالخوف المصاحب لتلك المشاهدة ومن التفاعل مع أحداث الحرب حتى يستشعر الطفل قوته . إن الطفل الذي يعيش في مناطق الحروب يلعب معظم ألعاب الحروب . لِمَ يجب أن تشبه غرف جلوسنا في المنزل مناطق الحروب ؟ لم لا نحظى بمنزل يشيع فينا الشعور بالطمأنينة وكأننا نعيش في إحدى الجزر النائية الخلابة التي تفيض بالمشاهد الطبيعية والدفء والجمال والمغامرة ؟

إن الأمر نفسه ينطبق على الحاسوب . لا تدع ابنك " يغوص " في ألعاب الحاسوب لساعات ، خاصة ذلك النوع من الألعاب الذي يحتوي على متاهات وسلالم لا تنتهي ؛ والتي يمكن أن يدمنها الطفل دون أن تعود عليه بأي نفع .

علم ابنك المزيد من الأنشطة الاجتماعية الطبيعية النشطة ، اقض وقتاً مع أبنائك بدلاً من أن تشتري لهم ألعاباً . اثن عليهم وامتدح قدرتهم على مداعبة الأطفال الصغار وحساسيتهم على مستوى المشاعر والقدرة على الإنصاف ، أستأنس حيواناً أليفاً يمكن أن يتفاعلوا معه ويزيد من نشاطهم . افعل ذلك وسوف ترى سيل من الحب الطبيعي يفيض منهم .

الأولاد بحاجة إلى المساعدة لكي يتعلموا كيف يرتبطون

لعل من أحد الأشياء الجيدة التي يمكن أن يقوم بها الأب أو الأم للطفل تعليمه كيفية التعامل مع الجنس الآخر ومساعدته على التحدث والتعاون معه .

يجب أن تصر على أن يتعامل ابنك مع البنات باحترام واهتمام . وعندما يبلغوا سن المراهقة ، لا تسمح لهم بتعليق الصور المأخوذة من المجلات الخاصة بالفتيات على الجدران ، ستجد أن معظم الصبية في هذا السن يولون جل اهتمامهم لجسد المرأة ، حينئذ ، يجب أن تساعد ابنك أن يعي أن الجنس من القيم الراقية ، وليس من الأشياء الرخيصة المتدنية .

علِّم ابنك احترام النساء

أنت كأب ؛ يمكن أن تعلم ابنك ذلك من خلال طريقتين : الأولى إظهار احترامك للنساء ، والثانية التصدي له بشدة عندما يظهر أي نوع من عدم الاحترام حيال والدته .

هناك مقولة قديمة نرددها : " لا تتحدث مع أمك بهذه الطريقة " وهى ترسي قيمة هامة في حياة الأسرة ، عادة لن تحتاج لأن تقولها سوى مرة واحدة .

أما أنتِ كأم ؛ فيجب أن تطالبي ابنك بهدوء ووضوح أن يعاملك باحترام . شاركي أبناءك وبناتك التأمل حتى تكسبيهم القدرة علىٍ التعبير عن مشاعرهم ، وتعلم كيفية مواجهة المشاكل بطريقة لائقة ؛ بدلاً من اللجوء إلى الإهانة والتحقير . إلجأى إلى شتى الطرق ، إن الذكور أيضاً لهم مشاعر ، يجب أن تذكري نفسك بذلك وأن تعلميه لبناتك أيضاً . إذا عاملت الولد وكأنه معدوم المشاعر ، فسوف يفقد قدرته على حماية نفسه .

تعرفي على مشاعر ابنك ، اسأليه عنها وتحدثي معه عندما يكون حزيناً أو خائفاً . يجب أن تشركيه أيضاً في مشاعرك وأن تجعليه يدرك أنك أنت أيضاً تشعرين بنفس هذه الأحاسيس . تجنبي كل الإحباطات العاطفية التي تشعر الرجل بالضغوط والإحباط . إياك أن تسخري من جانبه العاطفي الرقيق وخاصة في بداية حياته العاطفية . إن الرجل يمكن أن يجمع بين القوة ورقة المشاعر ، فبمقدوره الجمع بينهما بالفعل .

ساعديه على اكتساب المهارات المنزلية

اثني على هذه المهارات ! عند بلوغ التاسعة ، يجب أن يكون ابنك قادراً على طهي وجبة عائلية على أساس أسبوعي ، ويجب أن يفخر بذلك . حتى إن لم تكن هذه الوجبة لا تعدو كونها إحدى العجائن ، أو الصلصة جاهزة التحضير في بداية الأمر ، سرعان ما سوف يشجعه ذلك على إعداد وجبة حقيقية ، ساعديه في خطواته الأولى في المطبخ . إن الكثير من الأبناء سوف يسعدون بمشاركتهم في مثل هذه الأمور .

يجب أن تحرصي أن يعتاد ابنك على تنظيف المكان ، وأن يتعلم غسل ملابسه وإصلاحها . فإن لم يفعل ، لا تثوري وإنما فقط ضاعفي المطلوب منه في هذا اليوم . اعلم أن إجابة الأم الخارقة على مثل هذه المقترحات أنه سيكون من الأسرع كثيراً أن تتولى هي هذه المهام لأنه يستغرق الكثير من الوقت . نعم إن التعلم بالفعل يتطلب كثيراً من الوقت ، ولكن تصوري أن يتمتع ابنك في الثامنة عشر بالكفاءة التي تتمتعين أنت بها . ويقوم بنفس كميات الأعمال التي تقومين أنت بها ، بالطبع هذا يستحق عمل بعض الاستثمار المبكر !

بإيجاز

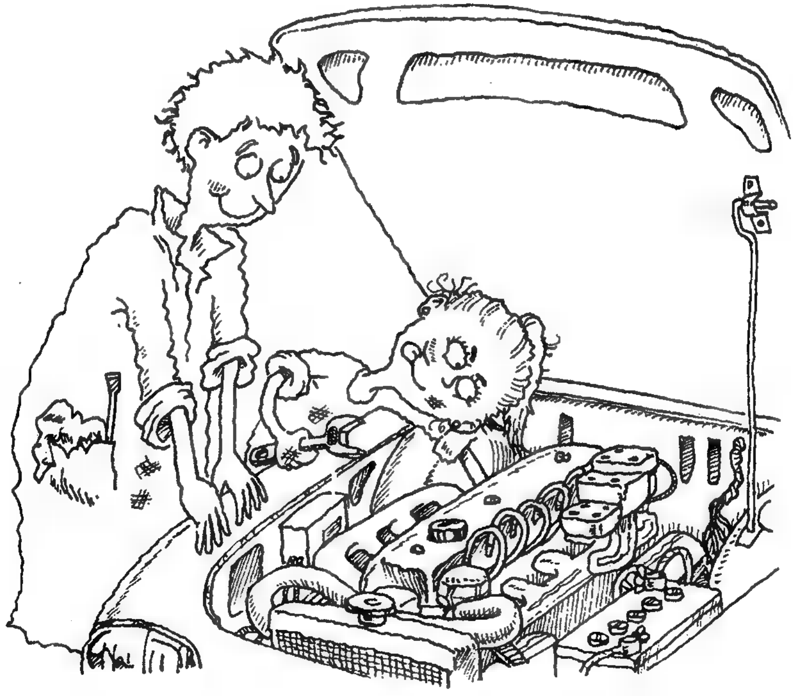
أنت تصنع رجلاً ، فكر في الأهداف التي حققتها والأهداف التي تسعى لتحقيقها ، يمكنك أن تعود إلى القائمة التي أعددتها النساء في بداية هذا الفصل . ما الصفة التي مازلت تسعى لتحقيقها ؟

إن أقل ما يمكنك فعله أن تمنح نفسك فرصة لتحلم بصورة الرجل الذى تريد ابنك فى هيئته . فكر دائماً فى هذه العبارة : " يجب أن يكون ابني رجلاً رائعاً " والزم نفسك بها ، وبناءً على ذلك يجب أن تسعى لعمل كل الأشياء اليومية التي تؤدى إلى ذلك . أنت كأب ، أو أنت كأم ، يجب أن تحققا إحدى التطلعات الكبرى التي نطمح إليها ، يجب أن تسديا للعالم صنيعاً .

٧

تربية الفتيات

ترى الأم حياتها الخاصة من خلال ابنتها ؛ وكأنها قد بدأت من جديد . وهذا يعني أن الابنة لها تأثير قوي على أمها . كما أن شعور الأم تجاه حياتها سوف يؤثر بعمق على شكل علاقتها بابنتها .

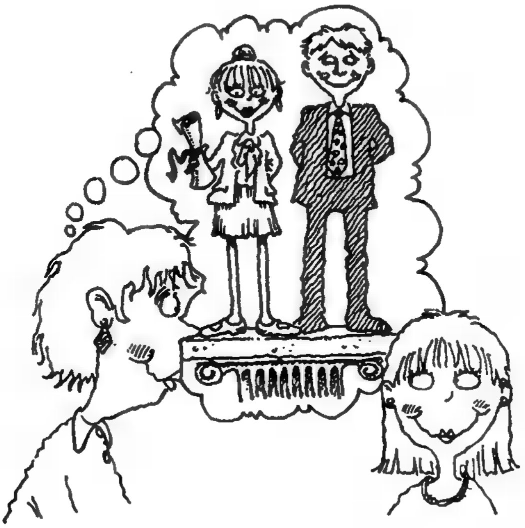


الأمهات والبنات

يمكن أن تتمتع الأم بعلاقة شديدة التقارب مع ابنتها ؛ فهما متفاهمتان بدرجة كبيرة فى الغالب ، حتى أن هذا القدر من التفاهم قد يصل أحياناً إلى حد الاتساق التام .

إن الأم ترتبط بابنتها بشعور قوي تماماً مثلما يرتبط الأب بابنه ؛ ذلك أن أبناءنا ما هم في واقع الأمر إلا نسخة جديدة منا . إنهم يعكسون لنا من جديد كل آمالنا ومخاوفنا ومشاعرنا التي تحركنا في الحياة ، إن كنت تدركين أن هذا هو ما يحدث بالفعل ، فسوف يكون ذلك من العوامل المساعدة ، أما إن كنت لا تشعرين بذلك ، فإن هذا قد يقودك إلى سلوك غاية في الغرابة ! قد تصبح الأمور مفجعة ؛ وخاصة عندما يبلغ أبناؤنا مرحلة المراهقة ، ويستشعرون ثقل ما نكبلهم به من توقعاتنا الخاصة ، إن تلك الأمور هي التي دفعت الكثير من الأمهات إلى أن يخبرنني أنهن يفضلن الأولاد لأنهم أكثر بساطة !

غير أن الأمر يستحق ، ولعل من أهم الجوانب التي تجعل تربية الفتيات بمثابة مغامرة رائعة بالنسبة للأم إمكانية أن تحظى بصداقة حميمة بالفعل مع ابنتها . غير أنه على الرغم من ذلك يجب أن تدركي أن ابنتك ما هي إلا طفلة صغيرة بحاجة إلى رعايتك ، ولكي تعتني بها جيداً ، يجب أن تتخلصي من بعض المعوقات الخاصة بك ، لكي تفسحي مجالاً أوسع للأمومة .



ماذا نقصد بذلك ؟ لنشرح الأمر بمزيد من الإسهاب :
إن الأم ترى نفسها في ابنتها ، ولحسن الحظ ، أو سوء الحظ ، فإن هذا يولد كل أنواع الدوافع الواعية ، وأيضاً تلك الخفية فى اللاوعى .

- إن الأم تريد أن تحظى الابنة بفرص أفضل من التي حظيت هي بها .
- تريدها أن تبقى قريبة منها وفي الوقت نفسه تستقل وتكون حياتها الخاصة .
- تريدها أن تتواءم مع أبيها .
- تريد لها حياة خالية من الألم أو المشاكل من أي نوع .

ماذا نقصد بالدوافع الواعية ، والدوافع الكائنة فى اللاوعى ؟ إليكم مثالاً : كانت لإحدى صديقاتي أماً عانت فقراً مدقعاً في طفولتها ، وهكذا كانت فكرتها عن الأمومة هي أن تجهد نفسها في العمل لساعات طويلة ؛ لكي توفرٍ كل ما تحتاجه بناتها . كانت النتيجة أن البنات لم يحظين إلا بالقليل جدا من الوقت مع الأم ؛ مما عرضهن للكثير من المواقف المؤلمة أثناء غياب الأم في العمل . كانت أولئك الفتيات سيصبحن في حال أفضل إن كن قد حظين بكمية أقل من المال وقدر أكبر من الحماية .
في بعض الأحيان عندما يكون الدافع خفياً مثلما حدث في هذا الموقف ، يسلبنا ذلك قدرتنا على التفكر في كل التداعيات والنتائج . إن الأساس هو الوعي الشخصي ، يجب أن تنصتي لما يخرج من فمك من أقوال وكيف أنه انعكاس لتجربتك الشخصية . وهنا يجب أن تدركي أن بناتك لسن أنت ؛ ولذا يجب أن تمنحيهن حرية أن يكون لهن أخطاؤهن ، وأن يعملن على تصحيحها وتحديد ما يرغبن في تحقيقه .

خمس طرق للتربية

وصفت " جين إيلسلي كلارك " في كتابها الرائع : " النضج من جديد " خمس طرق يمكن أن نتفاعل بها مع أبنائنا مما يعلمنا فى نفس الوقت الكثير عن أنفسنا . يمكنِك أن تطبقي هذه الطرق الخمس كأداة تشخيصية للكشف عن حقيقة ما يدور بينك وبين ابنتك ، سوف تجدين على الأرجح أن هناك ما يؤكد لك أنك تفعلين الصواب وهو ما تطلق عليه " كلارك " طريقة " العناية

الواعية " . أما الطرق الأخرى فسوف تدركينها بسهولة ، وسوف تساعدك على تجنب الإقدام على أي ضرر .

عندما سمعت بهذه الأفكار في بادئ الأمر (وهذا من وجهة نظري كأب) ، شعرت أنني أتبع مزيجاً من الأنواع المختلفة . لقد ساعدني الكتاب كثيراً في التفكر .

كما أنه من الجدير بالذكر في هذا السياق أن نقول أن هذه التعليقات لا تقتصر فقط على الأم والابنة ، وإنما تتعدى هذه العلاقة لتنطبق على كل أنواع العلاقات . إن هذه الطرق سوف تعكس لك بوضوح كيف ترين نفسك من خلال أبنائك ، كما أن الأم في العادة هي التي تؤدي الجانب الأكبر من مهمة تربية الأبناء . إننا نعرف الكثير عما يخص علاقة الأم بابنتها ؛ لأن كلا الطرفين يميلان إلى التعبير عن نفسيهما بدرجة كبيرة وبشكل واضح . كما أن معظم الأمهات على استعداد للتغيير ، بل ويحرصن على ذلك .

دعنا نطبق الخمس طرق على موقف يومي بسيط . " ميرلي " ـ طفلة في السادسة من عمرها ـ تسقط وهي تعدو في المنتزه . فتعود إلى أمها وهي تبكي بينما جرحت ذراعها بشدة .

هناك عدة طرق يمكن أن تتفاعل بها الأم مع هذا الموقف .

الأسلوب المهين

الأم مشغولة بالحديث مع إحدى الصديقات ، تستدير وتصيح : " كفي عن البكاء بهذه الصورة ، وإلا فسوف أجعلك تبكين بالفعل " . وبينما تقول ذلك ؛ تجذب ذراع ابنتها وتعود بها إلى المنزل .

إن الرسالة التي أرسلتها الأم هنا هي : " أنا لا أعبأ بك ؛ إن مشاعرك لا تهم . أنت مصدر إزعاج بالنسبة لي " .

قد يشعر الطفل في هذه الحالة بألم عميق وشعور باليأس . أو قد يشعر بالغضب العارم أو الوحدة والانسحاب ، ولكن ما الذي دفع الأم إلى التصرف على هذا النحو ؟ إن كنت صادقة مع نفسك ؛ فسوف تدركين أن الكثير منا يشعر ـ أحياناً ـ أنه مثقل بالأعباء ؛ مما يدفعه لأن يقدم على مثل هذه الأفعال

المؤذية . إنه رد فعل أم لا تجد من يلبي احتياجاتها الشخصية مما يدفعها إلى النظر إلى ابنتها باعتبارها منافساً .

إن مثل هذه الأم بحاجة إلى مساعدة وعناية لفترة طويلة لكي تعيد شحذ مخزونها العاطفي ؛ لكي تشفي جراح التجاهل التي تعرضت لها في طفولتها مما سوف يعاونها في نفس الوقت على التعامل مع ابنتها بقدر من الحنان .

الأسلوب الشرطي

وهي الأم التي تقول " كفي عن البكاء ؛ وإلا فلن أضمد ذراعك " . إن هذا النوع من الأمهات والآباء يتعاملون مع الطفل عن طريق التهديد وإملاء الشروط . وهنا يشعر الطفل أنه يجب أن يكون دائماً عند حسن ظن أبويه وعندها فقط سوف يلبي أبواه احتياجاته ، حيث تكون الرسالة : " لا تعتقد أنك محبوب وإنما أنت تحصل على الحب فقط عندما تفعل ما يجعلك محبوباً " .

إن الأم ترسل هذه الرسالة لابنتها لأنها الطريقة التي تنظر بها إلى نفسها ، إنه نوع من الأمومة النقية شديدة الالتزام التي تضع معايير شديدة المثالية لنفسها ولكل من حولها ؛ لذا فمن الطبيعي أن تنقل نفس الرسائل إلى أبنائها وخاصة الذين ينتمون إلى نفس الجنس .

سوف يشعر الطفل بأنه غير كفء ، وأنه يفتقر دائماً إلى المستوى الجيد ؛ لأنه لا أحد يتمتع بالكمال المطلق . سوف ينمو الطفل ولديه ميول استحواذية وسوف يسعى دائماً إلى المثالية لدرجة قد تصل لحالة مرضية مما قد يصعب عليه التقارب من أي شخص بدرجة كبيرة . أما في سن النضج ؛ فقد تخوض الفتاة تجربة عدد من الزيجات التي تبدو رائعة ، غير أنها سوف تكون قصيرة الأجل .

إن الأم التي تتبع الأسلوب الشرطي بحاجة إلى المزيد من الاسترخاء . يجب أن تتعلم كيف تعثر على وتمنح نفسها الحب والقبول حتى تواصل الحياة . بإمكانها أن تتعلم أيضاً كيف تكف عن القلق بشأن الملبس ، والمظهر ، والمال ، أو الإنجازات . يجب أن تعثر على بعض الأصدقاء السعداء مرتاحي البال وتسعى لأن تكتسب منهم هذه الصفات وتتعلم كيف تنجز الأشياء ، وبهذه الطريقة سوف تكون قادرة على قبول فكرة أن الحب حر ؛ أي أنه ليس لزاماً علينا العمل على اكتسابه ، ومن ثم سوف يكون بوسعها أن تعلم ذلك لأبنائها .

الأم المتساهلة

تهرع الأم إلى طفلتها دون أن تترك لها فرصة حتى للنهوض من مكانها : " انظري إلى ذراعك ؛ إنه يؤلمك ؛ أليس كذلك ؟ سوف أضمدها لك الآن . سوف نذهب إلى الطبيب ليضع لك أحد المراهم . سوف أعد لك فراشاً على الأريكة المقابلة للتلفاز وسوف أقوم بكل الأعمال نيابة عنك " .

تبدو هذه الأم للوهلة الأولى أما شديدة الطيبة ، ولكن أنصت إلى هذه الرسالة الخفية : " أنت ضحية مسكينة . أنت عاجزة ؛ أنت بحاجة إلى لكي أعتني بك " . أما الرسالة الأكثر عمقاً فهي تنطوي على الآتي " إن احتياجاتنا لا يمكن أن يتم تلبيتها في ذات الوقت . سوف أعتني بك عناية فائقة ولكنك ستبقين مدينة لي " . هل يبدو هذا مألوفاً بالنسبة لك ؟

إن مثل هذه الطفلة سوف تشعر بمزيج من المشاعر المختلطة ، سوف تشعر بقدر من الراحة المؤقتة ، ولكن ستشعر بشكل أو آخر أن هناك دين معلق في رقبتها مع قدر من الاستياء الخفي ، سوف تشعر بالضعف والحيرة في وجود والديها بدلاً من أن تشعر بالقوة والتشجيع . وتطلق " جين إيلسلي كلارك " على هذا النوع من الحب " الحب المستحوذ " الذي يدعو إلى التواكل ويخلق لدى الطفل صورة مشوشة عن ذاته .

إن الأم في هذا الوضع بحاجة لدعم صورتها الذاتية . ربما تكون قد نشأت في ظل أسرة تعاني من الإدمان ، أو أيٍ من الظروف التي دفعتها لأن تكبر قبل الأوان ، وأن تتولى رعاية غيرها بدلاً من أن تحظى بالحب المطلوب . ربما كان أحد أبويها متساهلاً مثلها كوسيلة لإخفاء بعض احتياجاته الخفية . سوف تستفيد مثل هذه الأم من قراءة الكتب التي تتناول مفهوم الاستقلالية والحصول على المساندة الجيدة من قبل إحدى مجموعات الدعم .

الأم المهملة

تتجاهل الأم إصابة الفتاة ، بل إنها لم تكن موجودة من الأساس في مكان الإصابة ، أي أن الفتاة تبعد عن بيتها مسافة كبيرة وقد تُركت بلا إشراف أو عناية من قبل أحد . إن مثل هذه الطفلة قد تحصل على متطلباتها من المأكل والملبس ، ولكن بلا أي تفاعل من قبل الأبوين ، وهي تدرك تماماً في أعماق نفسها أنها تعيش أو تموت بمفردها . فإن كانت قد نجحت في العيش إلى الآن ؛ فسوف تواصل حياتها على الأرجح ، ولكنها ستصبح صعبة المراس ، وسوف

تشعر بالوحدة التي سوف تشحذها بكل أنواع الغضب والإحباط الخفي ، وقد تخوض نضالاً شرساً سعياً للحصول على الرعاية . أما عندما تنضج ، فسوف تفتقر إلى القدرة على الاقتراب من الآخرين ما لم تحصل على مساعدة سريعة متمثلة فى المدرس أو القائم بشئون الطلبة .

إن الإهمال يعد نوعاً من أنواع الإيذاء أيضاً ، بل إنه في أحد جوانبه أسوأ أنواعه . وقبل أن يلتهمك الإحباط تماماً ، يجدر بكِ أن تتعرفي على النوع الخامس من أنواع الأمومة .

الأم الحازمة الدافئة

إن الأم التي تنتمي إلى هذا النوع تحتضن ابنتها وتبدي اهتمامها الدافئ وتقول مثل هذه العبارات : " لقد جُرح ذراعك ، أنا أشعر بالأسى أنه يؤلمك ، دعيني أنظفه لك " ، ثم تقول لها بعد ذلك " كيف الحال الآن ؟ "

هنا تدرك الطفلة أن مشاعرها تهم والدتها . كما أن الأم على استعداد للمساعدة وهي متواجدة من أجل ابنتها ، إن الأم هنا تقدم المساعدة ولا تفرضها ، ومن ثم يشعر الطفل بالارتياح ، والطمأنينة ، والأمان ، والحماية ، والحب .

ولكن هناك الأكثر من ذلك ويتجلى واضحاً فى الصورة الكلية ، وهو أن هذا النوع من الأمهات يمنح أبناءه فرصة للنمو في استقلالية . أما إن كان الجرح سطحياً ، أو كان الطفل أكبر سناً ؛ فيمكن أن توكل الأم إلى الابنة مسئولية تدبر الأمر ، وقد تقول لابنتها في هذه الحالة : " هل يؤلمك الجرح ؟ " هل بوسعك أن تذهبي لغسله أم أنك بحاجة إلى المساعدة ؟ " إن هذه الأم قادرة على احتضان أبنائها ، ولكنها لا تكبلهم بالمشاعر . إن الرسالة التي ترسلها الأم هنا هي : " أنا أثق أنه بوسعك أن تتخذي قراراتك بنفسك وفقاً لما تمليه عليه احتياجاتك " . (وهي تنطوي أيضاً على أن الأم ليست بحاجة لأن يحتاجها الآخرون) . إن الحزم الدافئ هو النوع الذي يجب أن نتطلع إليه جميعاً .

عندما يكون الطفل معاقاً

طالما أرقني أنني في كل كتبي التي تناولت فيها الأسرة ، لم أكن أملك كلمة أقولها بخصوص الأسر التي تضم أطفالاً معاقين ، غير أنني كلما ذهبت في إحدى الجولات توافد على عدد كبير من الآباء لأطفال يعانون كل أنواع الإعاقة أملاً في الحصول على بعض المساعدة . إن الطفل المعاق يشكل جزءاً من الأسرة والمجتمع ، وهو يستحق أن يكون كذلك ، وهو بمثابة ميزة حقيقية مضافة إلى حياتنا شأنه شأن أي طفل طبيعي .

لقد شعرت دائماً أنني حبيس افتقاري إلى التجربة الشخصية ؛ ولذا فقد شعرت بالغبطة عندما عثرت على إحدى المقالات الجميلة التي نشرت في مجلة " ملبورن إيدج " والتي كتبتها أم لابنتها المصابة بإعاقة ذهنية بالغة والتي استطاعت أن تعبر عن حياة ابنتها إلى الآن ببصيرة نافذة .

لقد كانت " ماري بوربريدج " أول من ذكر أن حياة أسرتها - أكثر من غيرها - قد تعرضت للكثير من الأوقات العصيبة والسعيدة ، غير أنه بدا من الواضح لي أنها قد استفادت بشتى الطرق من حياتها ، وأنها بالفعل تنقل الرسالة التي يود غيرها من الآباء الاستماع إليها ، كما أنها مثال لعلاقة خاصة جداً تجمع بين أم وابنتها .

ابنتي ؛ طفلتي الرضيعة إلى الأبد

لدي طفلة رضيعة رائعة ، إنها طفلة صبورة هادئة تفرك بشرتها الناعمة وتمنحني ابتسامة ناعسة كلما دخلت عليها . إنها تجلس وتعقص جسدها في سعادة وتتوق إلى التدليل ، أرفعها من فوق سريرها وبينما أمسك بكلتا يديها ، تسير في غير ثبات إلى الحمام لكي تغير حفاضتها .

إنها في تلك المرحلة الرائعة ؛ حيث تحب أن تساعد في ارتداء الملابس وتغييرها وترغب في الإمساك بالملعقة ، غير أنها تثير فوضى رهيبة وتتحرك عبر الأثاث ، وتجذب

كل ما تقع يدها عليه . إنها تحب الموسيقى والأغاني والأشعار التي نغنيها لها ، وهي تقرع البيانو وتحب ألعاب التصفيق والأصابع ، وتعشق العبث بصندوق الأوتار الموسيقية دائماً . إنها تعشق الخروج في صحبة للتنزه في الأيام المشمسة حيث تقطف الأزهار أثناء السير كما أنها تعشق نثر الماء والضحك بلا توقف أثناء الاستحمام في حمام دافئ أو اللهو في حوض السباحة .

لقد حظيت بطفلتي الرائعة منذ عشرين عاماً وأعتقد - إذا لم يحدث أى شىء - أنها سوف تبقى معي لمدة عشرين عاماً أخرى ، لقد بقيت ابنتى في ذلك السن الجميل الذي يتراوح بين سبعة وتسعة أشهر لفترة طويلة ؛ لذا فإنني لا أتوقع أن يطرأ عليها أي تغيير يذكر .

مازالت تتمتع بوجه طفولي برئ جميل لا يخالجه أي إشارة للإحباط أو الغضب ، كما أنها مازالت تحتفظ ببعض الشعيرات الشقراء الجعدة ، ولكن الهرمونات التي تسري في جسدها هرمونات امرأة شابة - امرأة ناضجة مفعمة بالأنوثة تكاد تكون مثيرة - كما أن الحبوب تفسد بشرتها الجميلة . أما شعرها على الرغم من أنه قد أصبح داكناً قليلاً الآن ، فإنه مازال إحدى سماتها المميزة . كم أدين لهذه الخصلات الجميلة ! إذ عادة ما يتحرج الناس ولا يجدون ما يقولونه في أول لقاء لهم بابنتي الكبيرة غير أنهم دائماً يقولون : " يا له من شعر جميل ! " وهم يعنون ما يقولون مما يرفع من معنوياتى .

يجد غيرى من الآباء ممن أعرفهم صعوبة أكبر مع أبنائهم دائمى الطفولة (المعاقين) ؛ سنوات عديدة من الضجر ، طفل كثير البكاء ، مقاومة بصق الطعام مع كل وجبة وما يصاحبه من صعوبات ، كما أن أى نشاط يصيب أبناءهم بالجروح ويسبب لهم الآلام . هناك أيضاً بعض الأطفال الذين لا يكفون عن الحركة ، ولا يعرفون كيف يستجيبون لكلمة " كلا " أو " توقف " فهم في حالة حركة دائمة طوال اليوم ؛ ومع كل عام يزدادون قوة وحجماً تحت تأثير هرمونات المراهقة ، ولكن بدون تلك الخصلات الجعدة الجميلة .

تقابلنا ـ نحن مجموعة الأمهات ـ في إحدى الملاعب الخاصة بعد أن سلمنا بأن أبناءنا يعانون من عجز بالغ . تحدثنا عن شعورنا بالذنب والحزن والإحباط والغضب بينما كنا نساعد أبناءنا على اللعب وبقي التواصل بيننا قائماً . إن العناية بطفل شديد الإعاقة يعد من المهام الشاقة تماماً مثل العناية بطفل رضيع . غير أننا نستطيع ذلك مع توافر قدر من المساندة .

لقد حظينا بأبناء آخرين ولعبنا دوراً مهماً في حياتهم ، كما أننا حصلنا أيضاً على عمل لجزء من الوقت ، بينما أودعنا الأطفال في مراكز الرعاية الخاصة كما أننا واصلنا حياتنا الزوجية واستمتعنا بالعطلات الأسرية .

كما أننا انخرطنا في هذا " المجال " وعملنا على أن نضمن توافر أفضل وسائل للخدمة والمساندة لأبنائنا ، ولكل طفل معاق ، وكل قائم على العناية به .

لقد طرقنا كل السبل : إدارات المدارس ، ولجان التكيف ، وصناديق التمويل ، والسياسيين ذوى التأثير ، والمظاهرات ، والاعتراضات ، والتعليم الذاتي ؛ فعلنا كل شيء وقد استفدنا من كل هذه التجارب . وبما أن يبلغ أبناؤنا مرحلة النضج ، فسوف يتحتم علينا أن نتخذ المزيد من القرارات وأن ندخل فى معارك نجاهد لكي نفوز بها .

يجب أن نوفر لهم أنشطة يومية ملائمة بما أن خيار المدرسة لم يعد مطروحاً ، ويجب أن نضمن كذلك توفير مكان يقيمون فيه لمدة طويلة عندما يحين الوقت المناسب لذلك .

كثيراً ما قابلت أناساً يتمتعون بقدر من الحساسية والرغبة في المساعدة ، كما أن الخدمات والمساندة كانت متوافرة عندما احتجت إليها ، وهكذا مرت السنوات بلا مشقة .

غير أنني قابلت الكثير من الجراح والمعوقات بطول الطريق ، قابلت هذا المحلل النفسي المثالي الذي انتزع الألعاب والصندوق الموسيقي من فوق كرسي ابنتي المتحرك لأنها لم تكن " ملائمة لسنها " (فما كان مني إلا أن وضعت لها كتابا ولعبة الشطرنج وشريط من شرائط موسيقى الروك فثارت وأحدثت ضجة وتخلصت منها جميعاً) ، وذلك الطبيب القاسي في مستشفى الأطفال الذي قال لي عندما هرعت بها إلى هناك لكي تعالج من

الخناق : " يمكن أن أقبلها في المستشفى إن أردت ، غير أنه يفضل أن تبقى في المنزل لأن مثل هؤلاء الأطفال لا يحظون بالرعاية اللائقة في هذا المكان " ، وذلك الوغد الذي تساءل علناً عن سبب وضعي للصق يمنحني حق وضع السيارة في أماكن الانتظار الخاصة بالمعاقين (قبل أن تتغير القوانين) .

وعندما وصلت ابنتي لمرحلة البلوغ ؛ وجدت نفسي أتخبط بخصوص القرار السليم الذي يجب أن أتخذه نيابة عنها ، حيث عرض علي وقبلت - والألم يعتصرني - أن تحقن بهرمونات توقف العادة الشهرية . وأعتقد أنني كنت أتمنى في أعماق نفسي أن توقف هذه الحقنة جسدها عن النمو حتى يكون بوسعي أن أتظاهر دائماً أنها مازالت طفلة ؛ لكن ذلك لم يُفلح ، وبعد عام أو ما يقرب من ذلك توقفت عن استخدام الحقن . " لم يجب أن ترتدي ابنتي صديرية ؟ " هكذا كنت أتساءل إلى أن أعطاني حجم ثدييها الإجابة الواضحة . " ما الملابس التي يجب أن ترتديها إذن ؟ " فأنا أميل إلى أن ترتدي الملابس التي تريحها وتريحني ، غير أن هذا يحط من قدرها وكرامتها كفتاة شابة ويحط من قيمتها كشخص . هل أدعها ترتدي نفس نوعية الملابس التي ترتديها أخواتها ، أي أن أتخذ قرار مسايرتها للموضة نيابة عنها ؟ ما الذي كان يمكن أن تتخيره هي لنفسها إن كان بوسعها أن تختار ، هل هذا يهم بما أنها لا تملك أي تصور خاص بالأزياء أو مظهرها العام ؟ (كل هذا من القضايا المؤرقة التي تتعرض لها الأم والتي نعيها حق الوعي عندما نقتحم مجال الإعاقة الواسع) .

عندما قررت أن أبحث عن إجراء عملية لكي توقف التبويض ؛ هل كنت بذلك أبحث عن مصلحتها هي أم مصلحتي أنا ؟ (لقد قرر القائمون على متابعتها كما قرر مجلس الإدارة أن هذا سيكون من مصلحتها التامة ، إن القائم بعناية الطفل لا يستطيع أن يتخذ مثل هذه القرارات الهامة بمفرده) .

في الماضي ؛ كان الطفل الذي يعاني من إعاقة تماثل إعاقة أبنائنا يودع في سن مبكرة جداً في إحدى المؤسسات ، كما أن الأطباء كانوا ينصحون آباء الأبناء الذين تقل درجة

إعاقتهم كثيراً عن هذا الحد بإيداع أبنائهم في المؤسسات : " دعه في المؤسسة ، وانس أن لديك طفلاً من الأساس " . هكذا كان يقول الأطباء ، وكان الكثيرون من الآباء يقدمون على ذلك بالفعل .

لقد قضيت بعض الوقت مؤخراً في بعض المؤسسات الكبرى ، حيث كنت أعقد اجتماعات مع المعاقين وآبائهم والقائمين على رعايتهم ، وقد لاحظت خلالها ظاهرة مدهشة ومؤثرة . لقد كان النزلاء في الثلاثينات من العمر وكانوا يعيشون في المؤسسة منذ أكثر من عشرين عاماً ، وكان طاقم العاملين متواصلاً معهم تواصلاً تاماً ويحرص على إجابة كل احتياجاتهم . كان الأهل يزورون أبناءهم من آن إلى آخر ، وعلى الرغم من ذلك ؛ فقد أذهلني مدى قوة الرابطة العاطفية التي تربط هؤلاء الأبناء بآبائهم ومدى استمراريتها .
لم يكن بوسع الأبناء أن يقتربوا كثيراً من آبائهم ؛ كانوا يثبتون أعينهم عليهم ولم يكونوا يطيقون أن يحول الآباء انتباههم إلى أي شيء آخر . وقد جاهدت إحدى السيدات التي لم تكن تملك القدرة على الكلام بطول المائدة لكي تصل إلى أبيها ، وتجلس في حجرة وتلصق وجهها بوجهه . لقد شعرت بالأسى لأن هؤلاء الآباء لم يحصلوا على الدعم الكافي لمساندتهم على الإبقاء على أبنائهم في المنزل لفترة أطول لكي يستمتعوا بكل هذا الحب الذي كان من الواضح أنه يجمع بينهم وبين أبنائهم .

أما اليوم ؛ فقد تناقص عدد الأطفال الذين يعانون الإعاقة ، وقد ساهم في ذلك التطعيم الوقائي ، والاستشارة الجينية ، وتحسن الرعاية الخاصة بطب النساء والتوليد . كما أن الاختبارات الخاصة في بداية الحمل يمكن أن تكشف عن العديد من التشوهات والعيوب الخلقية ، وبناء عليه يُخير الآباء بين إنهاء الحمل أو الإبقاء عليه .

وفي الوقت الذي نادراً ما سوف يرغب فيه أي أب وأم في إنجاب طفل بالغ الإعاقة لهذا العالم إن خيروا ؛ فإن الإيحاءات الخاصة بهذه القدرة المكتسبة الجديدة على خلق مجتمع يكاد يكون خالياً من أية إعاقة بحاجة لمزيد من التدقيق .

انطلاقاً مما سبق ، ما الرسالة التي يجب أن يتلقاها أعضاء المجتمع من المعاقين بشأن

قيمتهم وحقهم في الوجود والحصول على المساندة ؟ هل يعني هذا أن المجتمع سوف يرفض أن يساند الأسرة التي أنجبت - على علم منها - طفلاً معاقاً ؟ هل ستتفادى حتى كل العيوب البسيطة التى يمكن تقليلها حتى نحقق الكمال الذى لا يرضى المجتمع إلا به ؟ وما الذي سيعنيه ذلك بالنسبة لأي شخص يعاني من أية إعاقة أو تشوه لم يتمكن العلم من الكشف عنه قبل الولادة ، أو ربما طرأ على الشخص بعد الميلاد ؟

أجرت إحدى صديقاتي مؤخراً اختباراً في مرحلة مبكرة من الحمل ؛ حيث كشف حملها الأول عن عيب خلقي بالغ في الجنين مما استلزم إجهاض الجنين وكان هذا يعني أن هناك احتمالاً لأن يتكرر ذلك ، فأظهرت نتائج الاختبار أن الجنين الجديد يعاني من مشاكل مختلفة ، وأنه يجب اتخاذ كل الاجراءات اللازمة لإنهاء الحمل خلال يومين .

لم يفصح لها أحد عن ماهية هذه المشاكل والعوامل التي يجب أن تضعها في اعتبارها وهي تتخذ قرارها بشأن إنهاء الحمل ، بل أنها لم تُمنح أصلاً فرصة لأن تتخذ قراراً ! لقد كان القرار عصيباً بالفعل بالنسبة لها ، حتى أنها أقدمت عليه بشق الأنفس ؛ لأنها لم تكن في وضع يجعلها تتحمل إنجاب طفل معاق . إن موقف الأطباء حيال الإعاقة بدا لي محيراً قليلاً .

إذن ما الذي أقصده ؟ سوف يولد دائماً أطفال مصابون بإعاقات . فإن حدث لك ذلك ، فاعلم أن هذا لا يعني نهاية العالم بالنسبة لك أو لطفلك . لا أحد يستطيع أن يضمن تمتع الطفل بكامل صحته أثناء مراحل نموه ، أو يتنبأ بنوع الحياة التي سوف يحياها .

لن تحظى بنوعية الحياة التي كنت تحلم بها لطفلك عندما كنت تنتظره ، ولكنها في النهاية حياته أو حياتها . إن إنجاب طفل معاق يدفعك إلى التفكر في الحياة ، وهدفها ، وأهميتها ، وهنا سوف تتغير أفكارك بدرجة كبيرة .

لن تكون حياتك أيضاً الحياة التي كنت تحلم بها ، لكنها سوف تكون حياة كاملة ، حياة غنية ، كما أنها قد تتضمن الكثير من أوقات المرح .

الآباء وبناتهن

لعل أحد الأشياء التي أثارت انتباهي بشدة في عملي هو مدى أهمية الدور الذي يلعبه الأب في تشكيل ثقة ابنته بنفسها . فأنا أؤمن بشكل خاص أن الأب لا يجب أن يعمد أبداً إلى الحط من قدر ابنته من ناحية مظهرها حتى إن كان ذلك على سبيل " المزاح " . بعض الآباء يفعلون ذلك ، ربما لأنهم يودون أن " تهندم" الابنة من هيئتها قليلاً ، أو أن تبدو أكثر أناقة ، غير أن النتيجة تكون دائماً عكس ما يتوقعون .

هناك العديد من الأشياء الجيدة التي يمكن أن يقوم بها الأب ، حيث يمكن أن يمتدح ويمكن أيضاً أن يشارك ابنته تبادل النكات والضحك ؛ مما ينمي مهارات الحوار وسرعة البديهة بينهما . يجب أن تنتبه إلى أن البنت تتغير وتمر بالعديد من المراحل المختلفة ، بحيث يبدو أحد الموضوعات مناسباً تماماً لإثارة الضحك في إحدى المراحل بينما قد يتحول إلى أمر حساس فيما بعد حيث يجدر بك أن تبتعد عنه .

إن الأب يمثل بالنسبة للابنة التصرفات الاجتماعية للجنس الآخر ؛ لذلك فإن حديث الابنة مع أبيها بشأن القضايا الهامة وتقدير الأب لعقلية ابنته ومظهرها ، يمكن أن يعلم الابنة كيفية التعامل مع الجنس الآخر ، اكتساب المهارات اللازمة لأخذ المبادرة وأن تمنح بقدر ما تأخذ . إن هذا الأسلوب سوف يحول دون تعرضها للخداع ، أو المهانة من قبل الجنس الآخر ، كما أنها ستتمتع بكل الثقة اللازمة لانتقاء شريك حياتها واختياره بدلاً من أن تلتزم موقفاً سلبياً .

قريب ولكن آمن

يظل الآباء قادرين على غمر بناتهن بمشاعر الدفء والحنان دون اللجوء إلى الطرق التى قد تثير غرائزهن ؛ لأن أى علاقة بين الطرفين لا يجب أن يسودها التوتر - حيث يمكن للآباء التعبير عن المشاعر النبيلة دون خدش حيائهن .

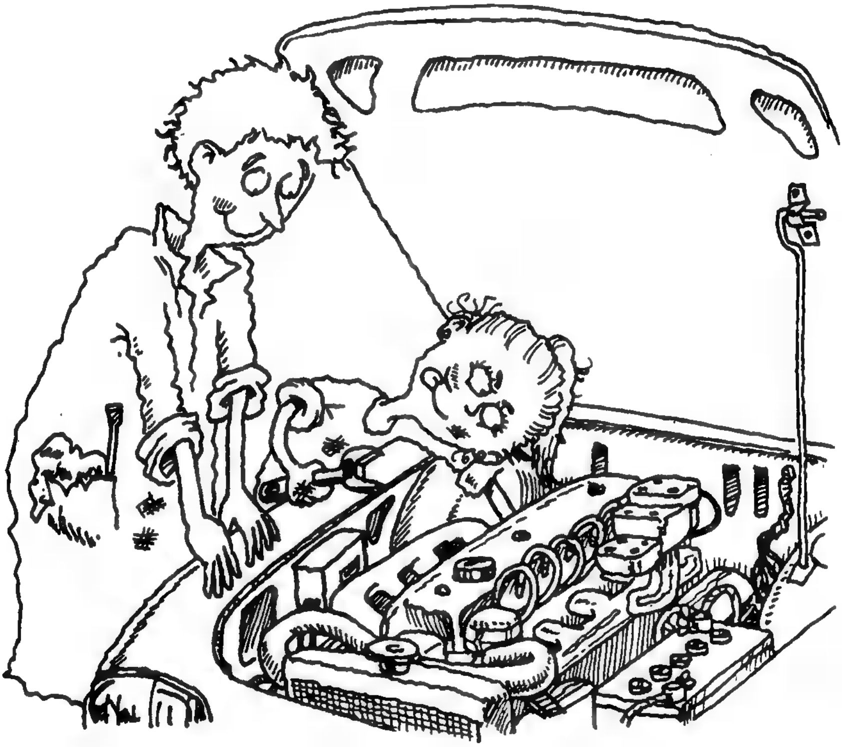
كما أن تمتعك بزواج قوي سوف يساعد على نمو ابنتك ، إذ أنها سوف تشهد علاقة قوامها الاحترام تجمع بين رجل وامرأة . فإذا كانت الابنة تدرك أن هناك تقارباً بين أبويها ؛ فسوف تشعر أنها في مأمن مع وجود أبيها ؛ لأنها تعلم أنه يشبع حاجته العاطفية . لهذا السبب يجب أن تحذر أن تأخذ جانب ابنتك ضد زوجتك ؛ فإن كنت تواجه مشكلة ما مع زوجتك ؛ يجب أن تتعامل مع كلا الطرفين على حده .

إن الاحترام يعتبر من العناصر الأساسية بين الجنسين ، ويمكنك كأب أن تكون قدوة لابنتك في هذا الصدد . إن كنت تحترم ابنتك (وأمها) ؛ فسوف تصر على أن يعاملها كل الرجال بهذه الطريقة . أما إن كنت تحط من قدرها ؛ فقد تسمح لغيرك من الرجال بمعاملتها بالمثل ؛ لأنها تعتقد أن هذا أمر طبيعي . إن التحلي باحترام الغير يعتبر من الأمور البسيطة شأنه شأن المجاملات التقليدية . فعلى سبيل المثال ؛ يمكن أن تبدي احترامك تجاه حاجة ابنتك للخصوصية أثناء النمو بأن تستأذن منها قبل دخول غرفتها عندما تكون متواجدة بداخلها .

بناء قدرة الفتاة على الاعتماد على نفسها

إن الأب يمكن أن يبني بعض المهارات الاستقلالية الجيدة لدى ابنته ، كأن يعلمها كيف تصلح السيارة وبعض الأدوات الأخرى ، ويعلمها بعض الأعمال الخشبية ، وتدبر الأمور المالية ، والتنزه في الأماكن العامة والمشاركة في المعسكرات . سوف يدرك في هذه الحالة أنها ستبقى بمأمن في العالم الخارجي ، وأنها ستكون أقل اعتمادا على غيرها .

في إحدى المقالات التي نشرت مؤخراً ؛ روت الكاتبة الكوميدية " جين كيتسون " كيف نشأت في مدينة " كان الصبية فيها لديهم سيارات ، وكانت الفتيات لديهن أصدقاء من الصبية " ، ولكنها قررت أن يكون لديها سيارة بدلاً من أن يكون لديها صديقاً وذلك بمساعدة والدها ، ومن ثم دخلت عالم السيارات الملىء بالأدخنة الكثيفة ، ومجال عمل رائع بدلاً من أن تتحول إلى مجرد حلية يتباهى بها شخص آخر .



٨

تحرير الأسرة

مع نهاية كتاب تناول الكثير من الموضوعات ، أود أن تشاركونى تلك الرؤية . إنها رؤية الصورة الكبيرة للواقع الذي يحيط ببيوتنا ، ولكنه يؤثر على كل ما يجري بداخلها . هناك شيء جديد بدأ يحدث في عالم الأسرة ؛ شيء ما يعني أنه بوسعنا أن نشرع في تغيير العالم الذي يحيط بنا بدون أن نوكل تلك المهمة إلى غيرنا .

آن وقت التغيير

إن الآباء لم يتمتعوا في واقع الأمر بأي صوت سياسي حقيقي ؛ فربما شغلتنا مهمة رعاية الأبناء للدرجة التى لا نملك معها الطاقة لذلك . إن أقصى ما يمكننا عمله هو أن ننجح في الزحف إلى صناديق التصويت كل ثلاث أو أربع سنوات ، غير أن هذا قد بدأ يتغير بسرعة هائلة كقطار " الإكسبريس " .

الآباء غاضبون

بعد أن تركنا رعاية عالمنا في يد السياسيين التكنوقراطيين ؛ كيف آل بنا المآل ؟ لقد بات عالمنا شديد التلوث حتى أصابتنا الأضرار المؤثرة بالسلب على الأجنة ، وارتفع معدل الإجهاض وضعف الخصوبة بشكل مطرد ، كما أن الربو الذي يشكل مشكلة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتلوث الهواء قد أصبح مشكلة تصيب واحد من بين خمسة أطفال استراليين ، وهو الحال أيضاً بالنسبة لأمراض الحساسية والتفاعلات مع البيئة الكيميائية ، حتى باتت أشعة الشمس الدافئة خطراً يتهددنا .

لقد أصبح عالمنا عنيفاً بسبب افتقاره إلى الإنصاف ، وبات يعج بالأسر المحطمة ووسائل الإعلام التي تروج للعنف كوسيلة من وسائل الحياة . كما بات اقتصادنا عاجزاً عن توفير فرص عمل جيدة ومرضية للرجال والمراهقين ، ولكنه أصبح يوظف الأمهات الشابات ؛ لأنهن لا يعبئن كثيراً بنوعية العمل الذي يقمن به ويتقاضين أجوراً متدنية .

أما فيما يتعلق بالسياسة - " قيادة " بلادنا - فنحن بحاجة لعمل اختيار أفضل . فقد تطور كل من الديناصورين المتمثلين في الحزب الليبرالي وحزب العمل بحيث باتا يتبنيان مواقف متقاربة ، بحيث لا يوجد بينهما إلا القليل من الاختلافات السياسية ، ويتبنون أفكاراً يمكن أن يطرحها أي شخص عادي ، وقد توصلا في النهاية إلى حل وسط مثير للضجر . ويمكن هنا أن نذكر أن كلاهما يتحرك بدافع الأهداف الاقتصادية والقيم الرفيعة حيث يبدو أن الدولار هو الهدف النهائي .

تحالف إيجابي جديد

عندما لا يبقى أمامنا سوى القليل من فرص الاختيار والكثير من حالات الإحباط ، تظهر لنا دائماً بدائل جديدة . في هذه الحالة نجدها تجتذب المساندة

(وهو أمر مثير للدهشة) من قطبي الفكر الفلسفي ، لقد بدأ يظهر في الأفق تحالف جديد مدهش يجمع بين الجماعات التقليدية النمطية مثل جماعة الحياة البديلة ، وجماعة التقنية المتقدمة ، وجماعة الخضر ، والجناح الأيمن الذي يستهدف بشكل أساسي حماية الأسرة والدين والتقاليد .

إن ذلك من شأنه أن يقود إلى كل أشكال التحرر من القوالب الجامدة القديمة . إنني عندما أذهب للمحاضرة في مختلف أنحاء البلاد ، ألتقي بكبار المسئولين ، وأفراد الجماعات المتحررة يجلسون جنباً إلى جنب مع المتدينين شديدي الالتزام الذين يحتضنون أبناءهم وينبذون العنف وينتمون إلى منظمة العفو الدولية !

الطريق إلى المستقبل

أعتقد أن هناك المزيد والمزيد من الآباء الذين يعملون بشكل إيجابي تطلعاً إلى عالم يفيض طمأنينة ، ومحبة ، وصفاء نفس ، وسعادة .

أنا لا أبالغ في تفاؤلي - في واقع الأمر - إن قلت أن هناك قوة للآباء بدأت تطفو على السطح ، سوف تنطوي على وتندمج مع حركة الخضر لأن كل من الآباء والأطفال ما هم إلا جزء من البيئة الطبيعية . سوف تجمع بين الحركة النسائية

وحركة الرجال ؛ لأن الآباء يتطلعون إلى مستقبل طيب لأبنائهم من الذكور والإناث ، كما أنها سوف تساند التحرك الذي يسعى لتحسين العلاقة بين الجنسين ، وسوف تصنع فارقاً هائلاً في شكل القرن الحادى والعشرين .

لذا ، وقبل أن نختم هذا الكتاب ، إليكم البيان الرسمي المقترح .

بيان بالمعتقدات التى سوف تولد أفعالاً من أجل تحرير الأسرة

- ليس هناك ما هو أهم من تربية أبناء أصحاء وسعداء .
- لا أحد يجب أو يمكن أن يربي أبناءه بمفرده . كلنا بحاجة لمساعدة بعضنا البعض .
- نحن بحاجة بشكل أساسي إلى مجتمع ينظر إلى احتياجات الأسرة بوصفها أمراً بالغ الأهمية ، وكذلك يسعى لتمويل هذه الاحتياجات مقابل ما نسديه للمجتمع من تقديم مواطنين أصحاء ومشاركين .
- إن أفضل طريقة لإشعار الطفل بالأمان أن نقدم مزيداً من العناية للآباء .
- أفضل طريقة للتخفيف من الأعباء التي يئن من وطئتها أطفالنا أن نخفف من الأعباء التي تثقل كاهلنا .
- إن الآباء مسئولون عن أبنائهم مسئولية كاملة ؛ أي يجب ألا يسمح الأب لابنه أن يدخن في وجوده ؛ أن يلزمه بأن يربط حزام الأمان في السيارة ؛ أن يحميه من أي إيذاء . إن الأبناء ليسوا ملكية خاصة .
- يجب أن نمنح أبناءنا فرصة للاستمتاع بطفولتهم قدر الإمكان .
- يجب أن نعمل لزيادة التواصل بين الأطفال والكبار مما يعني التخلي عن العنف ، ومحاربة الاعتداء الجنسي ، ولكن هذا يعني أيضاً أن نعلم الآخرين طرقاً أفضل للتواصل مع أبنائهم .

- يجب أن نكون قدوة حسنة للصغار ، يجب أن نساعد شباب الآباء ونعتني بأبناء الآخرين حتى يشارك الجميع في مهمة تربية الأبناء فلا تقتصر المهمة على الأسرة الصغيرة المكبلة بالأعباء ، وإنما تمتد لتشمل معنى جديداً طالما افتقدناه ، وهو المجتمع الحقيقي .
- يجب أن نوفر أماكن عمل صديقة للأسرة يكفلها القانون ، حيث يستطيع الأب والأم - العاملة - أن يلبيا احتياجات الأسرة ؛ بدلاً من أن يفرض عليها الاختيار ما بين الأسرة والعمل .
- يجب أن يتسع مفهوم الأسرة نفسه لكي يشمل الجميع : الزوج أو الزوجة المعيلة ، ومن ليس لهم أبناء ، والمطلقين ، والعجائز ، والمجرمين ، واللاجئين ، ورجال الأعمال ، والمراهقين الذي لا يجدون مأوى .
- يجب أن نحتضن كل شخص ونقول له : " مرحبا بك في بيتك ! " .

كتاب «سر الطفل السعيد» - قرأه مليون شخص بأربع عشرة لغة مختلفة، وحاز على إعجاب الجميع.

إن كتاب «سر الطفل السعيد» يساعد على تدعيم عملية التواصل بين الآباء وبين أبنائهم من الطفولة المبكرة وحتى فترة المراهقة. إنه يبث في نفسك الثقة التي ستمكنك من أن تتعرف على نفسك كأب، وأن تصبح أكثر حزماً، ووداً، ووضوحاً، وهدوءاً.

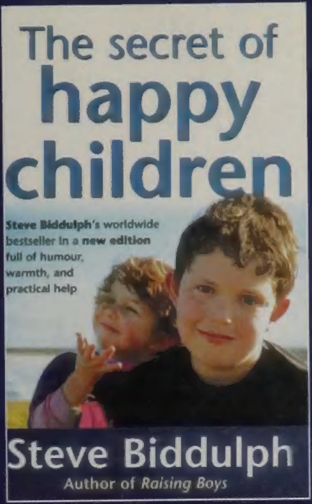
يكشف لنا «ستيف بيدولف» - الذي عمل كطبيب نفسي للعائلات لأكثر من عشرين سنة - عما يدور في عقول أطفالنا وكيف نتصرف حيال ذلك!

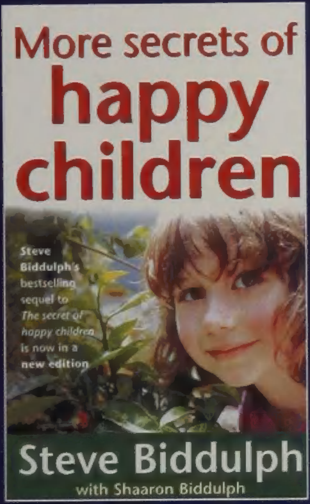
سيحررك هذا الكتاب من طرق التربية السلبية، وسيبث بداخلك المزيد من الحيوية والطاقة التي سوف تؤهلك لأن تسعد أطفالك وتسعد نفسك.

ويناقش «ستيف» أيضاً في هذه الطبعة الجديدة :

- السيطرة على نوبات غضب الأطفال قبل أن تبدأ.
- علاج الخجل عند أطفالك.
- المهارات الأبوية.
- لو كنت أباً بلا زوجة أو أم بلا زوج - ماذا تفعل؟
- الأطفال والتلفاز.
- الغذاء والسلوكيات - فارق كبير.
- كيف تعالج كثرة النحيب لدى الأطفال.
- العشر دقائق التي من شأنها أن تنقذ زواجك.
- طرق التهذيب المجدية - بدون ضرب أو صياح.
- أجر الآباء.

مرح، بسيط، مقنع، عملي





«إنه أفضل دليل لتربية الأطفال ظهر حتى الآن»

مجلة «تشويس بوك كلوب سيلكشن»

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

AL MOAYYAD BOOKSHOP 103
TEL. 402080 4020396
0123490144
سر الطفل السعيد
281C 1 ع 36 SR

HarperCollins Publishers